العلاج بالتدليك

العلاج في أطراف أصابعك

طبعة منقحة ومحدثة



مليدرد كارتر
تامي ويبر





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)		
ص.ب ٣١٩٦	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
شارع الأمير عبدالله	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٦١٥٨١٣
شارع عقبة بن نافع	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٣٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٦٤٣٧٦١
مجمع الراشد	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٨٨٦٤٩١
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٠٩١٤٤١
الأحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٩٠١
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٢
شارع التحلية	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧١١٦٦٧
شارع الأمير سلطان	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٥٥٠٦١١٦
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى - تقاطع رمادا	تليفون	+٩٧٤ ٤٤٤٠٢٦٦
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز المينا	تليفون	+٩٧١ ٢ ٦٧٣٢٩٩٩
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي - شارع تونس	تليفون	+٩٦٥ ٢٦١٠١١١

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على:
jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع
الطبعة الثالثة ٢٠٠٥

BODY
Reflexology

REVISED & UPDATED EDITION

HEALING AT YOUR FINGERTIPS

MILDRED CARTER
& TAMMY WEBER





مؤلفات أخرى لـ " ميلدرد كارتر "

العلاج بتدليك القدم

العلاج بتدليك اليد : دليلك إلى الصحة الكاملة



صورة ١ : رد الفعل المتعكس طريقة بسيطة ومنعشة للحفاظ على توازن الصحة . إنه لا يتطلب أي أدوات باهظة الثمن .



قائمة المحتويات



المقدمة

كيف لنا أن نشعر بالصحة والنشاط فوراً

علم رد الفعل المنعكس هو طريقة بسيطة ومثيرة وعملية تزيد من توهج الصحة وسلامتها . إنه لا يحتاج إلى تكاليف باهظة ، أو معدات خاصة ، أو أدوية . فمن خلال رد الفعل المنعكس ستتمكن فعلياً من الحد من أسباب وأعراض المرض والألم في كل جزء من أجزاء جسمك . علم رد الفعل المنعكس هو علم بسيط وآمن للجميع . فيمكنك استخدامه في أى مكان ، وفي أى وقت . وسوف تجعلك قوى الشفاء الهائلة لرد الفعل المنعكس في أحسن صحة ، وستجدد لك نشاطك ، وحيويتك ، وجمالك ، وستحد من المرض والألم في حياتك .

سوف تسرى في جسمك نفس قوى الطاقة التى تسرى في النجوم ، والقمر ، والشمس في مداراتها . وسوف يتحكم هذا العلم في جسمك حتى يجعله يعمل بنظام مثل النظام الكهربائي بمفتاح للفتح والإغلاق . إن لكل عضو ، وغدة ، وعصب مسارات خاصة وهذه المسارات لها نهايات أو ما يمكن أن تسميها نقاط ضغط موجودة في كفيك وذراعيك ومناطق أخرى من جسمك . ومن خلال التدليك أو التحفيز لن توقف تلك النقاط الألم فقط بل سترسل قوى الشفاء لكل أجزاء جسمك ، وذلك عن طريق فتح كل المسارات الكهربية المغلقة التي أعاقت قوة الحياة لأن خطوط الحياة هذه عندما تُغلق أو تسد ، فإن الأعضاء والغدد غير السليمة تجعلك مريضاً .

إن علم رد الفعل المنعكس يصل إلى أسباب المشاكل ومن هنا يعيد تدفق الطاقة داخل مختلف أجهزة الجسم ووظائفها . وسوف أريك كيف تدلك أماكن

رد الفعل المنعكس في أجزاء معينة من جسدك لكي يتدفق تيار الشفاء في جسمك ولكي تتخلص بشكل طبيعي وسريع من كل الآلام الحادة والمزمنة .

لقد اكتشفت من خلال رد الفعل المنعكس وجود طاقات كامنة بداخلنا تستطيع أن تساعدنا على الشفاء ، ويمكن أن نصل إليها عندما نبعث - باستخدام أيدينا - أشعة معالجة إلى حقل الطاقة الموجود لدينا أو لدى الأشخاص الآخرين . إن معظمنا لم يستطع أن يطور هذه القدرة إلى سعتها الكاملة - لكنني سوف أريك في هذا الكتاب كيف تستخدم هذه القدرة من خلال علم رد الفعل المنعكس لتساعد نفسك والآخرين على الشفاء وتصل إلى النتائج الفورية .

سوف تتعلم طرقاً وتقنيات تمكنك من التخلص من الصداع، وألم الأسنان ، وآلام الظهر في دقائق معدودة ، بالإضافة إلى طرق تخلصك من الإمساك ، وآلام الحلق ، وضيق التنفس ، وآلام القلب ، ومشاكل المعدة ، وآلام الأذن ، والاستسقاء ، والدوالي ، وآلام الولادة ، والبرد والزكام ، وداء الربو ، وآلام العظام ... إلخ . لقد أضفت إلى هذه النسخة التي تمت مراجعتها من الكتاب فصولاً عن أعراض مرحلة ما قبل الطمث وسن اليأس ، وكذلك التكيس الليفي ، وتصلب الأنسجة ، وفقدان الوزن بطريقة طبيعية ، والحد من الضغط العصبي والجسدي ، وأهمية التنفس العميق ، والتغلب على الإدمان ، واستخدام رد الفعل المنعكس مع الأطفال ومن أجلهم ، وكذلك لأجل حيواناتك الأليفة .

إن علم رد الفعل المنعكس يمكن جسمك من تحديد مشاكله الصحية قبل أن تصبح خطيرة ، لذا فإنك سوف تزداد شباباً وتكتشف كيف تبقى أصغر من عمرك الحقيقي . سوف تتعلم كيف تستخدم رد الفعل المنعكس لتحصل على دفعة من الطاقة السريعة عندما تكون في مكتبك ، أو عندما تتسوق أو تقود سيارتك ، أو عندما يكون التعامل مع أطفالك الأشقياء يزيد من توترك .

إن التدليك باستخدام رد الفعل المنعكس يهدئ الأعصاب والعضلات المشدودة ، وفي خلال دقائق يختفي تعبك وتنتشر نبضات من النشاط خلال جسمك كله . فرد الفعل المنعكس يعيد تدفق الدماء خلال جسمك دون جهد ، أو ضغط أو أي مجهود زائد من القلب . وبذلك فإن هذا العلم يساعد على تغذية الجسم وازدهاره .

لقد قضيت أعواماً كثيرة أجوب العالم ، كي أدرس كل الطرق العلاجية الطبيعية التي أتيحت لي ، وذلك لكي أشرحها لكم ثم أتابع دراستها بعد ذلك . ولقد تعلمت أموراً رائعة عن طرق علاج الجسم ، وكيفية جعله سليماً وجميلاً ، وإعادة الاهتمام بالحياة . ولكن في جميع دراساتي للعلاج الطبيعي ، لم أجد طريقة تعادل رد الفعل المنعكس في شفاء معظم الأمراض . ومع ذلك فإن علم رد الفعل المنعكس غير معروف للعديد من الناس . ولهذا فقد كتبت النسخة الأصلية من كتاب " العلاج بالتدليك " . ثم طورتها وأضفت إليها في سنة ١٩٩٠ .

يوجد كتب أخرى عن التدليك برد الفعل المنعكس ولكنها معقدة وصعبة الفهم . في حين أن في هذا الكتاب ستجد طرق علم رد الفعل المنعكس موضحة بطريقة كاملة وسهلة بالصور والمخططات . فلقد استخدمت في هذه النسخة المزيد من المخططات المفصلة التي ستجعل هذه الطرق سهلة الاستخدام . وفي محاولة لجعل علم رد الفعل المنعكس أسهل ما يكون بالنسبة لك ، ذكرت فقط ردود الأفعال المنعكسة التي ستكون أكثر نفعاً .

لا يجب أن يعتمد أحد على علم رد الفعل المنعكس فقط كعامل شافي ، فهناك أوقات يكون لزاماً علينا فيها اللجوء إلى الطبيب المعالج . ومع ذلك ، فإن علم رد الفعل المنعكس هو بديل فعال لطرق علاج الأمراض وتخفيف الألم . إن الإنسان ما هو إلا كائن له تركيب معين ، وكيمياء ، وروح ، لذا فمع التدليك برد الفعل المنعكس ستتعلم كيف توازن بين هذه العوامل الثلاثة لتعالج شخصاً ما علاجاً كاملاً وليس علاج جزء واحد فقط من جسمه . لكن في حالة إذا ما انتشرت حالة عدم التوازن في كل أجزاء الجسم ، فلا يمكن أن يكون هناك شفاء كامل من الألم والمرض .

علم رد الفعل المنعكس هو سحر حقيقي ، ولكنك لن تحتاج إلى ساحر كي يحققه لك أو لأي شخص آخر . لأن الطاقة في متناول يديك . فاستخدمها اليوم وكل يوم لتقلل الألم والمرض من حياتك ، وحياة من تحب تقديم المساعدة لهم .

الفصل الأول

كيفية استخدام رد الفعل المنعكس لمساعدة الجسم على شفاء نفسه

لقد رأى أكثر من مليوني أمريكي فاعلية علم رد الفعل المنعكس في التليفزيون ، وقرأوا عن طرق العلاج الطبيعية من خلال الصحافة المحلية والعالمية . إن هناك أسماء مختلفة تطلق على هذا العلم لكن كل هذه المسميات تستخدم طرق الضغط على أماكن معينة في الجسم .

لقد قمت بما لا يدع مجالاً للشك بإثبات مدى فاعلية قوة الشفاء بطريقة رد الفعل المنعكس ، وذلك من خلال كتبي : " العلاج بتدليك اليد : دليلك الى الصحة الكاملة " و " العلاج بتدليك القدم " .

والآن سنأخذك في خطوة أبعد مع عجائب تدليك الجسم والتي ستُدخل طرقاً عظيمة للشفاء إلى حياتك وحياة كل من تحب .

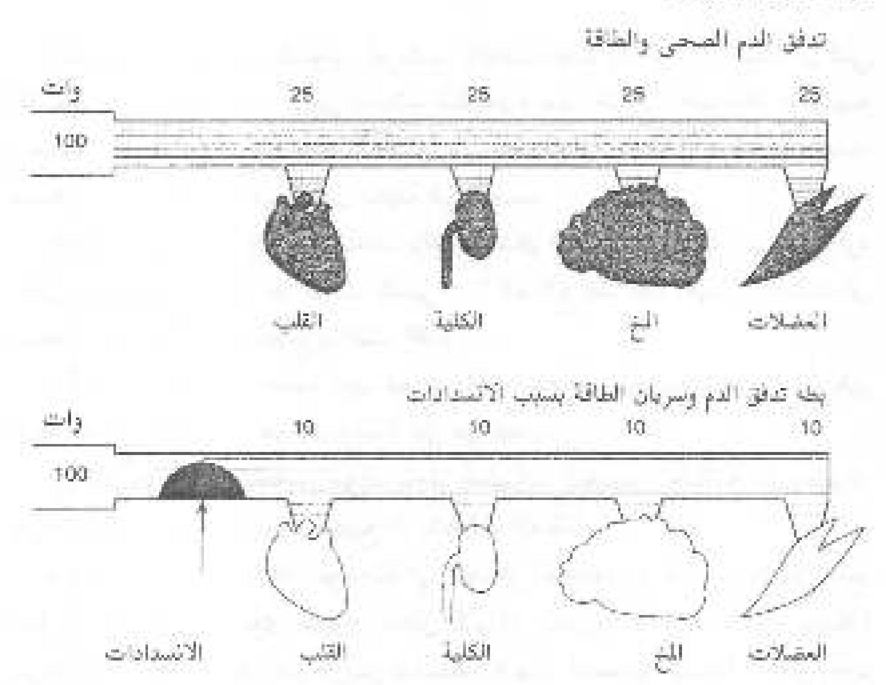
إن علم رد الفعل المنعكس سوف يحفز عمليات الجسم المختلفة ولن يترك جزءاً بدون عناية وذلك عندما تتبع الارشادات المعطاة .

فسوف تحرر قوة الشفاء الموجودة في الجهاز الليمفاوى وذلك عن طريق فتح مسارات السائل الليمفاوى ليسرى داخل الأماكن المدمرة ، وسوف تقوم بزيادة سرعة قوى الشفاء وذلك عن طريق تنشيط الجهاز العصبي بعدما تحفز ردود الأفعال المنعكسة بالطريقة التي سأوضحها لك ، وستكون النتيجة توزيع الطاقة بشكل متوازن على مختلف أجهزة الجسم .

ادرس المخطط رقم ١ . لاحظ كيفية تباطؤ الطاقة وسريان الدم عندما يحدث انسداد في المسار . لذا سنبدأ بتسيير الطاقة في أجسامنا وذلك بإزالة هذا الانسداد تاركين طاقة الحياة تسرى بحرية في كل أجزاء أجسامنا .

إن أية بقعة ضعيفة متألمة في أى جزء من أجزاء أجسامنا تعنى وجود نقطة احتقان وانسداد في مسار الطاقة ، وهذا يعنى وجود مشاكل في مكان آخر قد يكون بعيداً عن هذه البقعة الضعيفة أو الحساسة .

والآن يمكن أن ترى كيف أن علم رد الفعل المنعكس يحقق طرقاً عظيمة للشفاء . إن معجزة الشفاء السحرى هذه قد تم إهمالها لسنوات عديدة وذلك لبساطتها الشديدة .



مخطط ١

اقتناع طبيب

إن تفسير السيدة " كارتر " لسبب نجاح علم رد الفعل المنعكس الخاص بها يتضارب ويتنافى بشدة مع ما كنت أؤمن به أنا أو أى طبيب آخر درس الجهاز العصبى ، لذا فقد كان رد فعلى الأول حيال كتابها هو الرفض . ولكننى بعدها تذكرت هذه المقولة : " إن الطريقة التى يعمل بها الشىء ليست بالضرورة بقدر أهمية ما يحققه من نتائج " . إذن ليس من الأهمية أن نعرف " كيف " تعمل هذه الطريقة ، ولكن المهم هو الوقوف على النتائج .

لذا فقد تركت السيدة " كارتر " تجرب علم رد الفعل المنعكس على أشخاص عديدة ؛ ووجدت ـ للمفاجأة ـ أن كل شىء فى كتابها كان صحيحاً . والآن لا أشك فى كفاءة هذه الطريقة .

ـ د. فان . س

كيف يعمل علم رد الفعل المنعكس

إن الضغط بالإصبع على نقطة نهاية عصب فى الجسم قد يؤدى إلى شعور غريب بالوخز فى منطقة أخرى مختلفة من الجسم ، وسوف تعلم أن نقطة رد الفعل المنعكس هى المسئولة عن هذا الجزء البعيد . تابع الضغط لثوان ولو كان هذا الجزء حساساً أو متألماً اضغطه مرات عديدة . والآن سيكون لديك الدليل على أن الضغط على مكان رد الفعل المنعكس سوف يصل بك إلى مصدر المشكلة الحقيقى .

فى بعض الأحيان ستشعر بالوخز فى المكان الذى تتوقعه ، ولكن هذا لا يحدث دائماً ، ولكن حين حدوثه سوف تدرك أنك اكتشفت تياراً من الصحة يمدك بالحياة . تيار الحياة هذا هو ما يجعل التدليك فى منطقة رد الفعل المنعكس ذا قيمة ، فتلك التيارات تغطى كل أجزاء الجسم وتجعل كل جزء تحت السيطرة ، فهى تمنع التآكل وتؤجل متاعبك إلى أوقات بعيدة .

لا تكن متعجلاً ، واعلم أنه قد مر وقت طويل لكى تتدهور حالتك بهذا الشكل ، لذا يجب أن تعطى الطبيعة بعض الوقت لتصلح ذلك ، على الرغم من أن التحسن سيكون سريعاً جداً وقد يبدو كالمعجزة .

فى بعض الحالات سيكون من الضرورى استخدام إثارة طويلة وذلك لتخفيف الألم ، وقد تستغرق هذه العملية من عشرين دقيقة إلى ساعة كاملة . ولكن لا تستسلم إذا لم يتوقف الألم فى الحال ، فسوف تنجح تلك العملية بعد مدة أطول .

عالج أقل وخزات الألم

فى أى وقت تشعر بالألم فى جسمك ـ حتى أقل وخزات الألم ـ بغض النظر عن موقعها ، اضغط وذلك هذه المنطقة حالاً ! فالألم هو طريقة الجسم فى بعث إشارة بأن هناك مشكلة ما ، إن الجسم يبعث هذه الإشارة عن طريق رد الفعل المنعكس . ويكون سبب الألم أنه فى مكان ما يوجد انسداد أو عائق يؤدى إلى ضعف فى منطقة معينة من الجسم . قد يكون مكان الألم الحقيقى بعيداً عن الإشارة ، ولكن اضغط على هذه النقطة الآن ، فبذلك تمنع أى مرض قد يصيبك دون توقعه فيما بعد . عليك أن تستمع إلى جسمك ، فقد تصلك إشارة تحذير قبل أن يصيبك المرض ، لذا انتبه إليه كما تنتبه للإشارة الحمراء فى تقاطع أحد الشوارع . توقف واضغط على منطقة رد الفعل المنعكس ، وسوف تتابع حياتك بعد ذلك دون أمراض .

الدليل العلمى على فاعلية رد الفعل المنعكس

منذ استخدام طريقة الوخز بالإبر لعلاج الأمراض فى العالم الغربى ، والأطباء يبحثون عن دليل علمى يثبت أن إثارة نقطة معينة فى الجسم توقف الألم وتساعد على الشفاء . (تعنى كلمة " الدليل العلمى " ـ هذا الدليل الذى توصلنا إليه بعد التجارب فى المعامل الموثوق بها) .

لقد توصلت الأبحاث الحديثة فى فرنسا ، وإسرائيل ، وبريطانيا ، واسكتلندا ، وكندا ، والولايات المتحدة ، والدول الغربية الأخرى إلى العديد من

الاكتشافات التى ألقت الضوء على الطريقة التى يعمل بها علم رد الفعل المتعكس ، والعلاج بالوخز بالإبر .

فيخبرنا دكتور " روجر داليت " الطبيب بمستشفى " بيجو " فى " باريس " فى كتابه : " كيفية تخفيف الألم بالضغط البسيط بالإصبع " ـ بأن إثارة أماكن معينة عن طريق الوخز بالإبر (وهى نفس أماكن رد الفعل المتعكس التى تحدثنا عنها) تتسبب فى زيادة سريان الدم مما يؤدى إلى تحسن وظائف التنفس ، خاصة لدى المرضى المصابين بمرض الربو . كما أن المرضى أصحاب ضربات القلب غير المنتظمة يُظهرون تحسناً ملحوظاً بعد الوخز بالإبر .

ولقد تابع دكتور " داليت " أيضاً شرح بعض التسجيلات لحركة المعدة والأمعاء ، التى تدعى الحركة التمعجية للأمعاء (موجات متعاقبة من التقلص اللاإرادى تحدث فى جدران الأمعاء فتدفع محتوياتها إلى الأمام) والتى قد تكون زائدة عن المعدل الطبيعى ومؤلمة ـ لكن استخدام الوخز بالإبر فى مقدمة البطن قد سبب انخفاضاً ملحوظاً فى النشاط الزائد وعمل على تهدئة الجهاز الهضمى . فى هذا الكتاب سوف أريك كيف تحقق نفس النتائج باستخدام الضغط على نقاط معينة بدلاً من استخدام الوخز بالإبر .

العلم يشرح سبب نجاح علم رد الفعل المنعكس

إن نقاط رد الفعل المنعكس هى روابط تكمن فيها الطاقة ، وتقوم تلك الروابط بترحيل وبث الطاقة إلى خطوط الزوال فى الجسم (وهى خطوط وهمية تشير إلى أماكن سريان الطاقة بالجسم) ، وبذلك تصل الطاقة إلى الجهاز العصبى والأعضاء.

كان دكتور " بيكر " وزملاؤه يجرون التجارب والاختبارات باستخدام الأقطاب الكهربية ، وقد خرجوا بدليل علمى وهو أن تياراً كهربياً يسرى خلال خطوط الزوال فى الجسم مما أثبت وجود خصائص كهربية معينة فى نقاط رد الفعل المنعكس ، وفى خطوط الزوال فى الجسم التى تختلف عن أنسجة الجسم المحيطة .

وبعد شهور من الاختبارات التى أجريت فى جامعة " أبردين " وجامعة " كاليفورنيا " تم اكتشاف رسائل كيميائية متسلسلة فى المخ ، تتشابك مع

المورفين كيميائياً ، وتدعى " إندروفين " وهي لها نفس تأثير المورفين فى تخفيف الألم . يبدو أن الإندروفين يعمل عن طريق منع انتقال نبضات الألم من خلية عصبية لأخرى . وقد تم اكتشاف عدد من هذه المواد المتشابهة كيميائياً ، والتى تحث على الاسترخاء والشعور بالنشوة ، مما يولد شعوراً بالتفاؤل وأحياناً السعادة ، وذلك وفقاً لتركيبها الكيميائى والجزء الذى تؤثر به فى المخ .

وقد اكتشف البروفيسور الكندى " بوميرناز " أن الوخز بالإبر حرر مادة " الإندروفين " هذه . وقد حقق علم رد الفعل المنعكس نفس هذه النتيجة باستخدام الضغط بدلاً من الوخز بالإبر .

لقد ساعدنا الكثيرين

لقد ثبت نجاح رد الفعل المنعكس ، حيث يعمل بطريقة طبيعية على فتح قنوات الصحة لكل جزء من أجزاء الجسم ، فهو لن يفشل إذا تم استخدامه بطريقة صحيحة . إن علم رد الفعل المنعكس لا يساعد فقط الطبيعة على فتح هذه القنوات عندما تسد ، ولكنه يبعث بقوة حياة مغناطيسية خلال جميع القنوات الموجودة بالجسم وتأخذ قوة الحياة هذه شكل موجات شفاء مفاجئة .

وفى محاولة لفهم رد الفعل المنعكس ، سوف أطلب منك أن تستعيد وقت فى حياتك شعرت فيه بإشارة كهربية تسرى فى أعصابك . قد يكون ذلك نتيجة لشعورك بخوف مفاجيء ، أو أن طبيب الأسنان قد أخبرك بأنك تحتاج لخلع ضرس ، أو عندما تشد بعض شعيرات رأسك ... مهما كان الحدث ، فقد انتقلت الإشارات فى أعصابك بطريقة واضحة ثم انتقل الشعور خلال جسمك كله ، بداية من رأسك وحتى إصبع قدمك .

وهذا مثال جيد للطريقة التى تنتقل بها الطاقة الكهربية خلال الدوائر العصبية عند تطبيق علم رد الفعل المنعكس . وعلى الرغم من القدرة العالية لقوة الشفاء ، فإن الإنسان لا " يشعر " بوجود هذه القدرة التى تمده براحة كاملة وسريعة .

لقد استقبلت مئات الرسائل من أشخاص من جميع أنحاء العالم يخبرونني بإحساسهم بالشفاء من شتى أنواع الأمراض بعدما استخدموا علم رد الفعل

المنعكس . وهذا استعراض لبعض الرسائل الواردة ممن استطاع علم رد الفعل المنعكس مساعدتهم .

تحسن ألم مصاحب لمفصل وركى صناعى

عزيزتى السيدة " كارتر " :

أنا لا أؤمن بجدوى استخدام أي أقراص دواء . فلقد أنجدني الوخز بالإبر من اعتمادي على الأدوية (التي وصفها لي الطبيب) . حتى أنني نادراً ما استخدم الأسبرين الآن . وعندما قرأت عن علم رد الفعل المنعكس ، وافقتك الرأى بنسبة ١٠٠٪ ، لدرجة أنني طبقته على نفسي . وكانت زوجتي لا تعتقد فى ذلك العلم ، كما أنها كانت تعاني من كثير من المشاكل الصحية . وفي اليوم الذى سمحت لى بتطبيقه على قدميها ، شعرتْ براحة فورية ، خاصة في المنطقة التي بها مفصل وركي صناعي . كما أنها قد عانت أيضاً من تورم في منطقة أخرى ، ولكن بعد استخدامها رد الفعل المنعكس ، اختفى التورم حتى أنها استطاعت أن ترى شكل كاحلها بعد جلسة علاجية واحدة . حتى الآن لا تستطيع زوجتي أن تصدق أن ذلك قد حدث ، ولكنها لا تستطيع أيضاً إنكار أن هذا قد حدث فعلاً .

أنا أعمل مدرساً ، وأشعر أن هذا العلم قد جاء لي بمثابة مفاجأة فأنا أحب أن أبقى مشغولاً ، وأحب أن أساعد الآخرين ، وهو يتيح لى كلا الأمرين .

ـ السيد . س . ف . ر

٨٦ عاماً من السعادة والصحة

عزيزتى السيدة " كارتر " :

أشكرك على هذا الكتاب . فلقد كنت أعمل في المسرح في فترة شبابي ، وكان لي شعر ذهبي جميل . ولمدة ثلاثين سنة دأبت على تلوين شعرى بمواد صناعية . وبعد استخدام علم رد الفعل المنعكس على يدى ، وقدمى ، وجسمى ، وأصابعى .. تحول لون شعرى من الرمادى إلى لون أكثر جاذبية .

ولم أكن أستطيع أن أسير جيداً ، فلقد كانت حالتى سيئة للغاية حتى أننى اشتريت دراجة بخارية لتساعدني . لكن بعدما استخدمت علم رد الفعل المنعكس

أستطيع الآن أن أسير لمدة ١٥ دقيقة دون أى ألم ... من يحتاج الآن هذه الدراجة البخارية ؟

وعندما بلغت ٧٦ عاماً كنت ضعيفة للغاية . ولكنني الآن أشعر أن عمرى ستون عاماً فقط . فعندما أشاهد التليفزيون أمرر أصابعي بقوة على رأسى ، وقدمى ، ويدى ، وجسمى ... فأشعر بوخز فى كل أنحاء جسمى ولكننى - وعلى الرغم من أننى الآن أبلغ من العمر ٨٦ عاماً - أشعر بأننى فى أتم صحة وسعادة .

- السيدة ج - ب .

مساعدة علم رد الفعل المنعكس لبحار يجوب العالم

عزيزتى السيدة " كارتر " :

أدعو الله أن يعطيك قدرة أكبر كي تساعدى الناس من خلال كتابك الرائع هذا ، ليس فقط في أمريكا ولكن في العالم كله . أنا بحار ، أعمل في السفن العالمية التى تجوب العالم ، وبالصادفة وجدت كتابك " العلاج بتدليك اليد " في مكان ما في " كوريا " .

لقد أوضح كتابك بصدق سر الحياة المذهل الذى يحفز الشفاء خلال دائرة الأعصاب الغامضة الموجودة في الجسم . عندما كنت في إحدى السفن في " مالطا " منذ وقت قريب ، عانيت آلاماً مروعة في كاحلىّ الأيمن والأيسر . وكنت خائفاً ولم أستطع أن أعمل على السفينة ، ولكن بفضل كتابك - الذى أحضرته معى - مارست رد الفعل المنعكس خطوة بخطوة حتى اختفى الألم تدريجياً وكنت قادراً على المشى بطريقة طبيعية مرة أخرى ، والآن أشعر بتحسن . إننى أؤمن فعلاً بمدى فاعلية رد الفعل المنعكس .

إننى مدين لك بالفضل يا سيدة " كارتر " ، لاكتشاف هذه الطريقة من العلاج الطبيعى . و " ربما " تكون الطريقة الوحيدة التى أرد بها الدين هو أن أخبر وأثبت للآخرين بما فيهم كل أقاربى وأصدقائى ما الذى فعله كتابك لى . مرة أخرى تحياتى الصادقة لك .

- أ . هـ . هـ

علم رد الفعل المنعكس ساعد سيدة عمرها ٨٣ عاماً

عزيزتي السيدة " كارتر " :

أريد ان أخبرك عن النتائج الجيدة التي وجدتها بعد تدليك جسمي بتلك الطريقة . إن عمري ٨٣ عاماً ، وبفضلك يا عزيزتي تحولت إلى شابة. قبل أن تنشري كتابك عن رد الفعل المنعكس في الجسم ، كنت أجد صعوبة في الحركة . فلم يكن لدي القوى الكافية للضغط على قدميّ ويديّ ، وعلى الرغم من أن ذلك ساعدني إلى حد ما . إلا أنني قررت أن أجرب طريقتك الكاملة في استخدام رد الفعل المنعكس على جسمي . وبعد التجربة شعرت بالنتائج . فقد كنت استخدم كل أصابعي معاً واضغط بقوة على المنطقة المحتاجة للعلاج ، وهي غالباً جميع أنحاء جسمي . واستطعت فعلاً أن أشعر بالشفاء وهو ينتشر بداخلي . واعتقد أنني قد أعثر على زوج شاب !

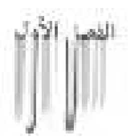
شكراً لك لمساعدتك الأشخاص الذين يحتاجون بشدة إلى هذه الطريقة الطبيعية في الشفاء . تابعي عملك ، وكان الله في عونك .

ـ السيدة ن . م .

رسالة من رجل دين

عزيزتي السيدة " كارتر " :

أريد أن أخبرك عما فعلته بعلم رد الفعل المنعكس . فبعد انتهائي من عملي في إحدى دور العبادة ، أخبرت زملائي أنني سأوضح لكل من يهتم باستعادة صحته والمحافظة عليها كيفية عمل ذلك باستخدام الطرق الطبيعية . فجعلت كلاً منهم يحفز رد فعل منعكس معين بتدليك أيديهم ، ثم جعلتهم يخلعون أحذيتهم وأوضحت لهم ردود أفعال منعكسة معينة في أقدامهم ، وقد أحبوا ذلك . كان ذلك منذ شهر مضى وأتمنى لو تستطيعين أن تشهدي ما حدث لهؤلاء الناس الآن . فقد أصبح الكثير منهم أكثر صحة وأصبحت أرواحهم أكثر تألقاً . فكل يوم يأتيني شخص ما ليخبرني عن النتائج الرائعة التي حدثت له منذ أن علمتهم معجزة تحفيز رد الفعل المنعكس .



إن علم رد الفعل المنعكس هو معجزة حقيقية وهي لدينا طوال الوقت .
ندعو لك كل يوم . ونشكر الله ثم نشكرك على معجزة علم رد الفعل المنعكس هذه .

ـ رجل الدين د . و .

الفصل الثاني

طرق الضغط على نقاط رد الفعل المنعكس فى جميع أجزاء الجسم

عندما نأتي لشرح كيفية استخدام نقاط رد الفعل المنعكس الموجودة فى كل أجزاء الجسم ، فمن الأفضل أن تبدأ بالنقاط الموجودة فى اليدين والقدمين .

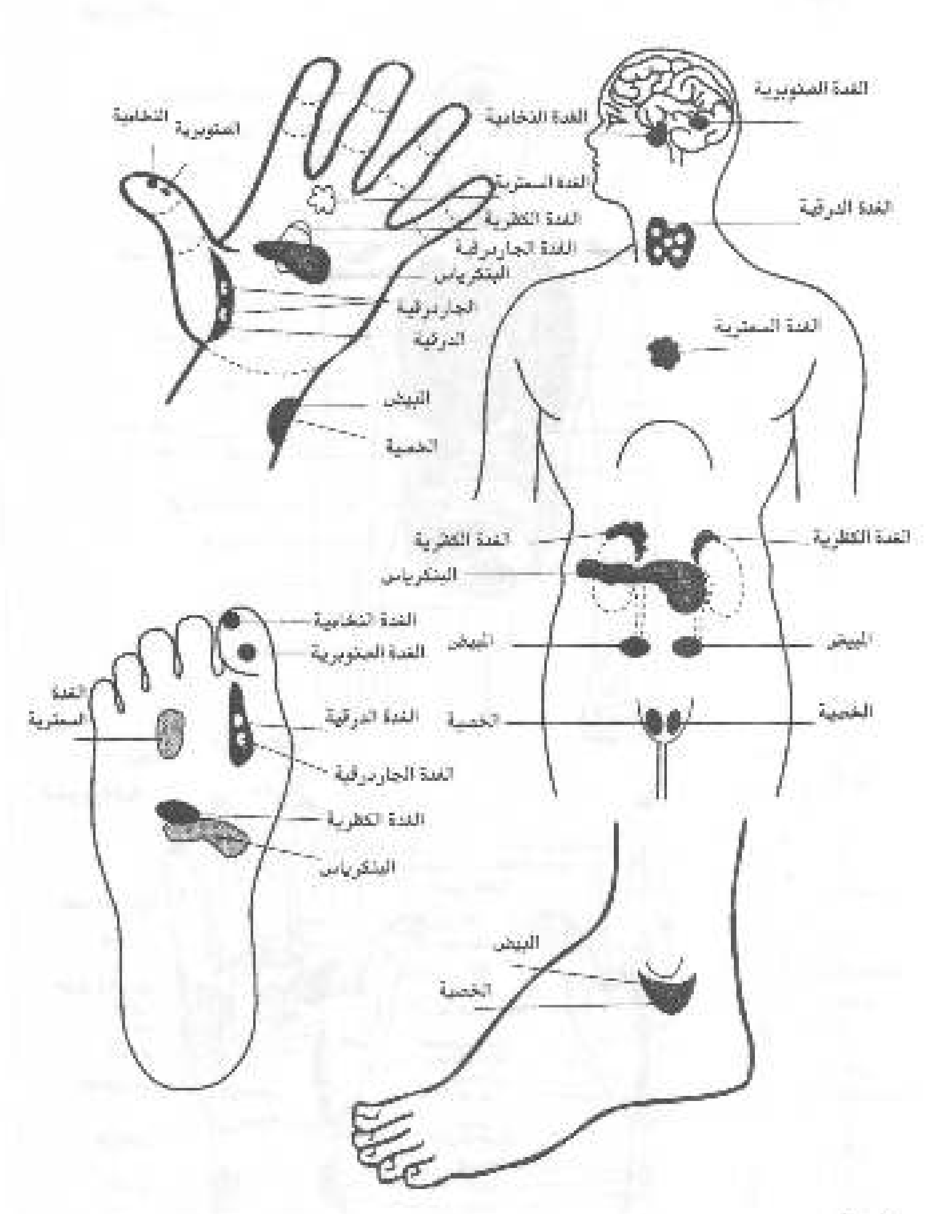
ضع إبهامك على مركز راحة اليد أو على مركز باطن قدمك ، وبحركة دائرية ، اضغط وحرك إبهامك بطريقة دائرية كما لو كنت تحاول كسر قطعة سكر . كرر ذلك حوالى خمس مرات ، ثم انتقل إلى بقعة أخرى . يمكنك أن تعرف أي رد فعل منعكس تتعامل معه بدراسة المخططات ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ . فأنت لا تدلك بشرتك بل تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة تحت بشرتك . استخدم هذه الطريقة لتدليك منطقة رد الفعل المنعكس ، ما عدا فى حالة أن يُطلب منك مواصلة ضغط مستمر وثابت .

هناك طريقة أخرى أكثر تقدماً لتدليك اليدين والقدمين ، وهى أن تبدأ بتدليك الإبهام أو إصبع القدم الأكبر أولاً ، ثم تدلك جميع أصابع اليد والقدم ، باحثاً عن ردود الأفعال المنعكسة الرقيقة . لا تستخدم أصابعك فقط هنا ، بل استخدم أداة مثل القلم الرصاص أو جهاز Reflex Probe لليد (مشروح فى الفصل الذى يتحدث عن الأجهزة المستخدمة فى رد الفعل المنعكس) . أدر هذه الأداة بين أصابع القدمين وبين أصابع اليدين على كل جانب وستذهل بالبقع النادرة التى ستكتشفها فى تلك المناطق .

فى المخططات (٦ - أ) ، (٦ - د) ، (٦ - هـ) ستجد أن هناك أيضاً ردود أفعال هامة فى الجزء العلوى من القدم وظهر اليد . تأكد من تدليك



نقاط رد الفعل المنعكس هذه وذلك لإثارة مساحات واسعة من جسمك . ابق ذلك الضغط مستمراً ، وشديداً حتى تنتهي من العد إلى رقم سبعة ببطء ، ثم ارفع يدك وعد حتى رقم ٣، كرر هذا أكثر من ثلاث مرات مركزاً على الشقوق الموجودة في قدمك لمدة ١٥ دقيقة لتخفف الألم من جسمك كله . شاهد المخطط (٦ - ح) .


النخامية
الصنوبرية
الغدة النخامية
الغدة السعترية
الغدة الكظرية
الغدة الجاردرقية
البنكرياس
الجاردرقية
الدرقية
المبيض
الخصية
الغدة الصنوبرية
الغدة الدرقية
الغدة السعترية
الغدة الكظرية
البنكرياس
الغدة الكظرية
المبيض
المبيض
الخصية
الخصية
الغدة النخامية
الغدة الصنوبرية
الغدة
السعترية
الغدة الدرقية
الغدة الجاردرقية
الغدة الكظرية
البنكرياس
المبيض
الخصية

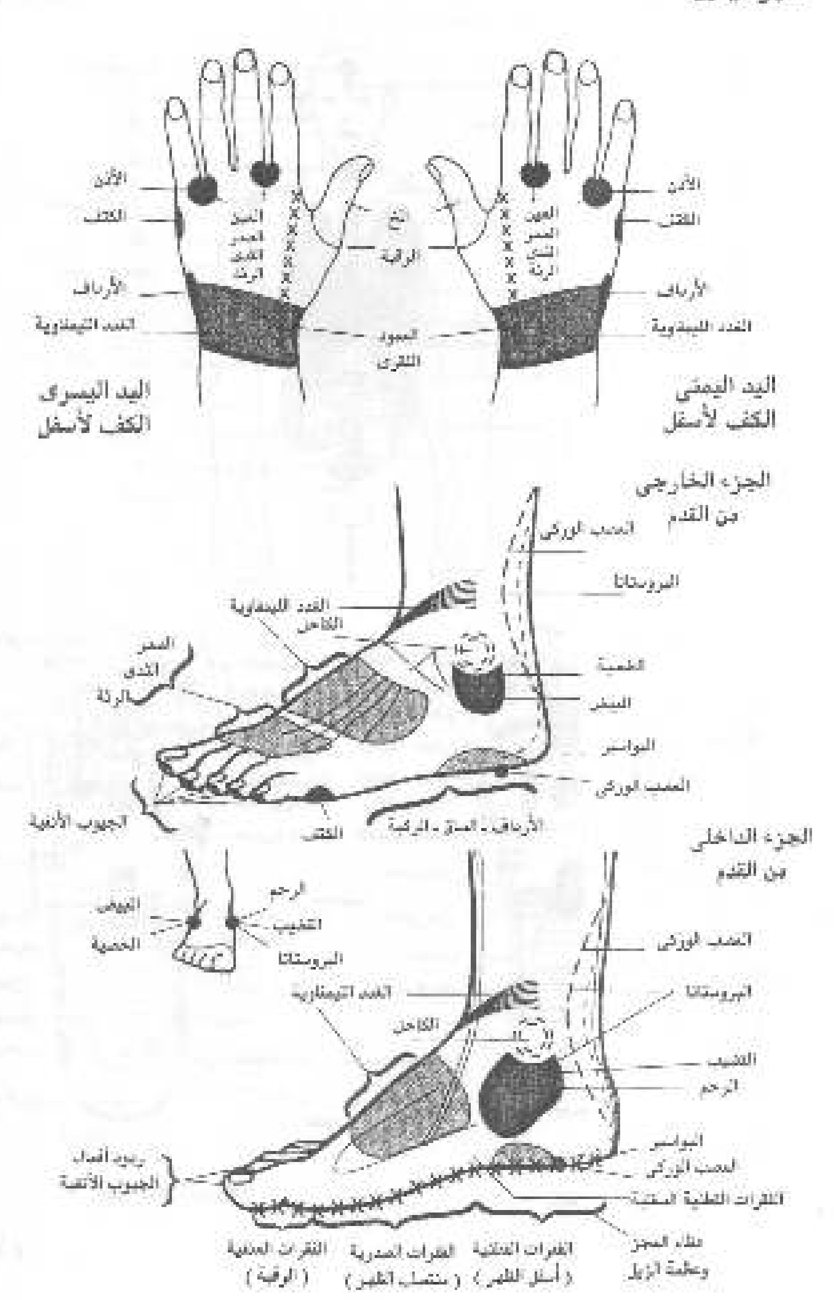
المخطط ٢


الفصل الثاني

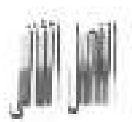
الجانب الأيمن
الجانب الأيسر
الغدة النخامية
الغدة الصنوبرية
العين
الأذن
الغدة السعترية
الحلق
العمود الفقري
الكتف
الكتف
الرئة
الرئة
القلب
الضفيرة العصبية
الكبد
الطحال
المعدة
المرارة
البنكرياس
الأثنى عشر
الغدة الكظرية
الكلية
الحالب
الأمعاء الدقيقة
الصمام اللفائفي الأعوري
الأرداف
الزائدة الدودية
المثانة
المستقيم
الجيوب الأنفية
الجيوب الأنفية
الغدة السعترية
الكتف
الضفيرة العصبية
الكلية
المرارة
البنكرياس
الزائدة الدودية
الأرداف
المبيض
الخصية
القلب
الكلية
الطحال
البنكرياس
الأرداف
المبيض
الخصية
الكف الأيمن
الكف الأيسر

المخطط ٣

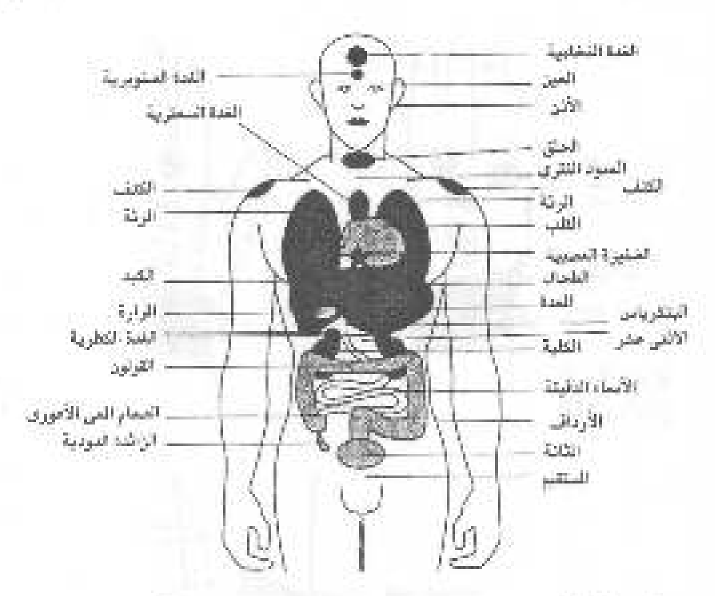
ظهر اليدين

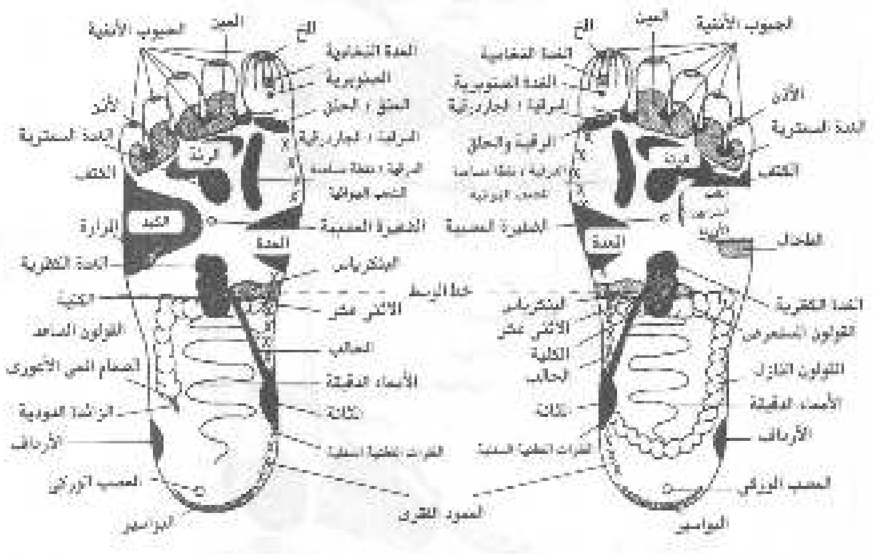


المخطط ٤



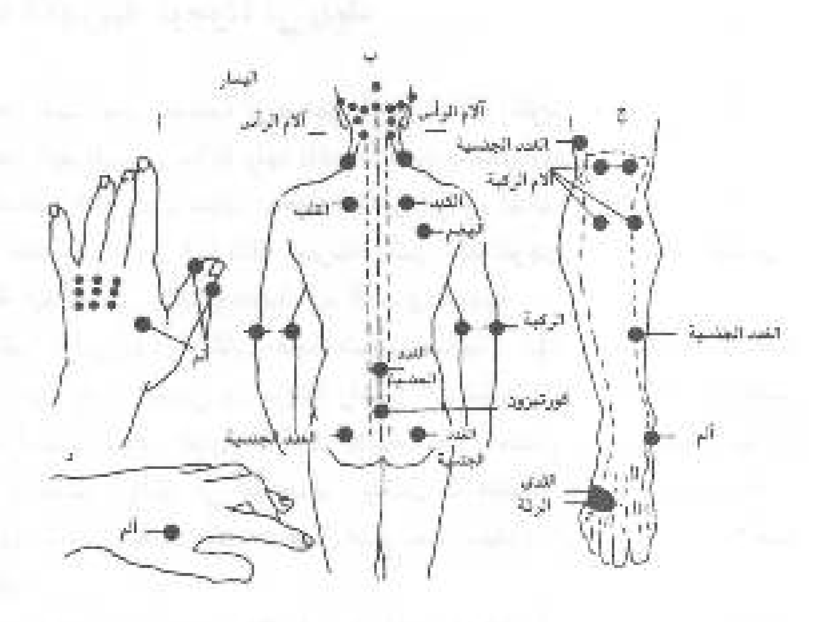
الجانب الأيسر　　　　　　　　　　　　　　الجانب الأيمن

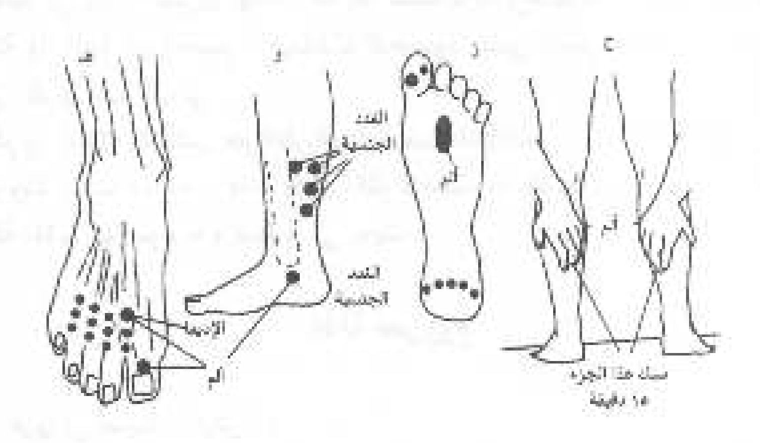




باطن القدم اليمنى　　　　　　　　　　　　باطن القدم اليسرى

المخطط ٥





المخطط ٩

يشير هذا المخطط إلى العديد من نقاط رد الفعل المنعكس التي تتحكم في الألم والتي يتم تحفيزها بالضغط عليها لتحرير المواد الكيميائية الطبيعية المسكنة للألم والموجودة في المخ وهي تسمى " الإندروفين " . كما يوضح المخطط بعض نقاط الطاقة في أماكن مختلفة .



الطاقة الكهربية الموجودة في يديك

راحة اليد اليمنى موجبة لذلك فهي تحفز الطاقة المقوية .
راحة اليد اليسرى سالبة ولها تأثير مهدئ، ومسكن ومطهر .
استخدام كلتا يديك سوف يعطيك التأثير المزدوج لهاتين الطاقتين .

إن خلفيات اليدين لها طاقة كهربية عكس تلك الموجودة في راحة اليدين . فخلفية اليد اليمنى سالبة وخلفية اليد اليسرى موجبة .

خلفية الرأس موجبة ولكن مقدمة الرأس سالبة . فإذا وضعت راحة اليد اليمنى على الجزء السفلي من مؤخرة رأسك ، ووضعت راحة يدك اليسرى على مقدمة رأسك ، سوف تقوى الطاقات الطبيعية في رأسك ، وسوف تشعر بالقوة تسري بداخلك ، وأنك في أتم حال . ولكن إذا عكسنا الخطوات السابقة ، سيؤدي ذلك إلى تقليل كفاءة عمل المخ مما سيؤدي إلى حدوث حالة من الارتباك .

لذلك حاول أن تستخدم يدك اليسرى عندما تضغط على نقاط ردود الأفعال المتعكسة لتوقف الألم . وإذا كنت تستخدم أداة رد فعل منعكس للألم ، فامسكها في يدك اليسرى أيضاً . أما إذا كنت تريد إرسال طاقة التئام للمناطق البطيئة والراكدة في الجسم ، فيمكنك الحصول على نتائج أفضل باستخدام التأثير المقوي لليد اليمنى .

علم رد الفعل المنعكس هو الطريقة الطبيعية للالتئام ، وبصرف النظر عن كيفية ومكان استخدامه ، فإنه يكون أكثر فاعلية إذا كنت على دراية كافية بالطاقة الكهربية الموجبة والسالبة في يديك .

إطالة عمر زوج

عزيزتي السيدة " كارتر " :

أكد لي الأطباء أن زوجي سيعيش أقل من أسبوع . لكنني بعدما تحدثت معك ، بدأت في تطبيق علم رد الفعل المنعكس على جسمه كله . ولقد استخدمت كتبك التي تحدثت عن رد الفعل المنعكس للأيدي والأقدام ، وقد ساعدت هذه الكتب في إبقائه حياً . ثم تقدمت في هذا المجال واستخدمت علم رد الفعل المنعكس

للجسم ، وكانت النتيجة أن زوجي عاش لمدة أربعة أعوام أخرى . إن الأطباء يعتقدون أنني مجنونة وذلك لاستخدامي علم رد الفعل المنعكس هذا ، لكنني قدمت لزوجي ما لم يستطيعوا تقديمه له ، وأنا الآن مازلت على قيد الحياة وفي أتم صحة ، والفضل يعود لعلم رد الفعل المنعكس .

م . ل .

نقاط رد الفعل المنعكس فى الجسم

بدراسة المخططات التالية ، سوف تجد أن نقاط رد الفعل المنعكس الموجودة فى الجسم ـ بخلاف النقاط الموجودة فى اليدين والقدمين ـ لا تتبع دائماً خط زوال محدد ، حيث توجد عدة نقاط رد فعل منعكس فى الجسم توفر حياة جديدة لأكثر من منطقة لم تكن تعمل بكفاءة .

وبذلك يكون لزاماً علينا أن نستخدم تقنية جديدة عند استخدام رد الفعل المنعكس في الجسم ، وذلك لأن نقاط رد الفعل المنعكس سوف تكون فى أماكن صلبة وصعبة التدليك ، ومن الصعب أن تجد اتجاهات سهلة ومباشرة لتلك الأماكن .

بدراسة المخططات سوف تدرك ماذا أعنى . ففى المخطط رقم ١٢ سوف تلاحظ عدد نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة فى هذا الجزء الصغير من الرأس . كيف يمكنك الآن إيجاد نقطة معينة ؟ لذا فنحن نقدم لك عدداً من الطرق التى ستساعدك وسوف تجد صوراً لكثير منه . ولكن أحياناً يكون من الضرورى الاستعانة بشخص آخر .

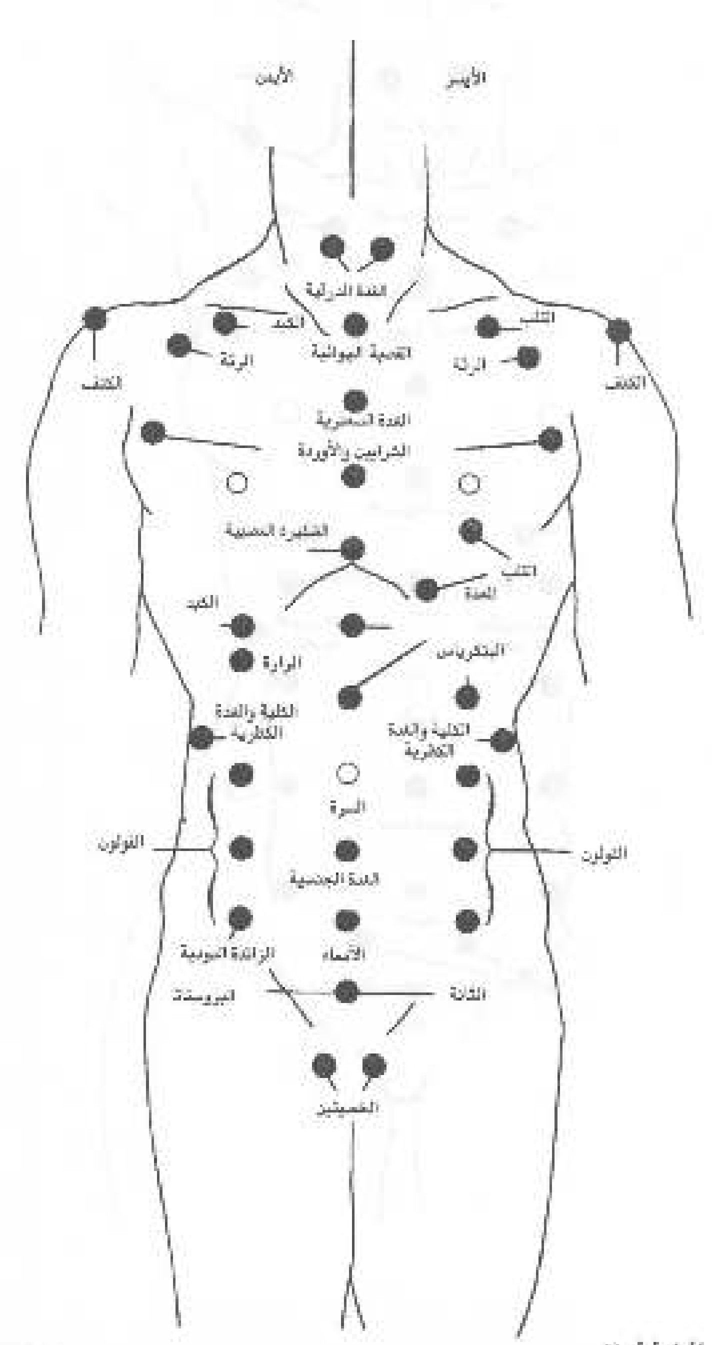
بالنظر للمخطط رقم ٧ ، ٨ سوف ترى نقاط رد الفعل المنعكس مبعثرة فى مختلف أجزاء الجسم . والآن ارجع إلى المخططات رقم ٩ ، ١٠ ، ١١ . إن معظم الناس لن يجدوا أنفسهم ملمين بالغدد والأعضاء الموجودة فى الجسم ، لكننى أود لو أنك تدرس مواضع هذه الغدد والأعضاء لكى تتمكن من ربطها بنقاط رد الفعل المنعكس عندما نعطيك تعليمات بتدليكها وذلك لعلاج مرض معين .



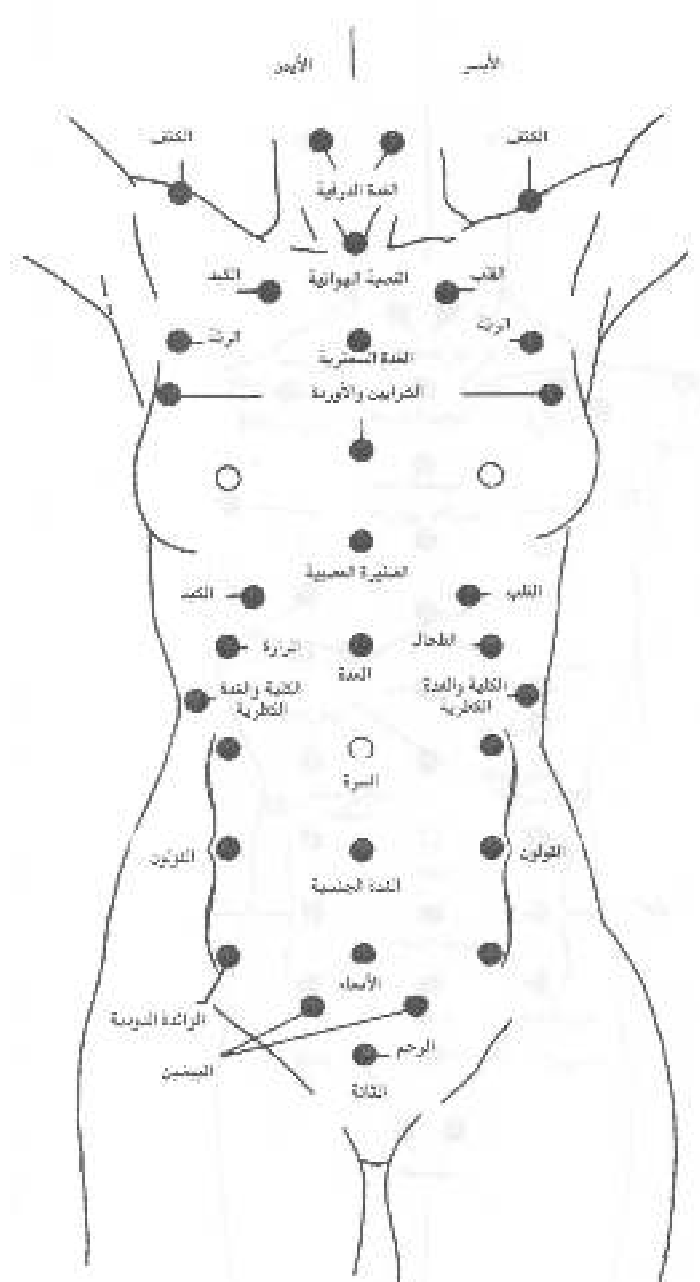
الاستخدام الأمثل لرد الفعل المنعكس للحصول على أفضل النتائج

انظر إلى المخططات رقم ٣ ، ٥ ولاحظ كيف تقع أماكن رد الفعل المنعكس تقريباً فوق الغدد والأعضاء التي تمثلها . وللضغط على نقاط رد الفعل المنعكس الخاصة هذه ، استخدم الإصبع الأوسط والذي يملك أقوى مصدر سريان للطاقة ، أو استخدم طريقة الأربعة أصابع والتي يبدو وكأنها تحتوي على قوة شعاع ليزر . توجد عدة طرق يمكنك بها تدليك (أو تحفيز) هذه النقاط الحساسة . جميع نقاط رد الفعل المنعكس الموضحة التي لم يطلق عليها اسم في المخططات ، عبارة عن محفزات للطاقة مهمة للعديد من أجزاء الجسم . وسوف تجد أيضاً العديد من نقاط رد الفعل المنعكس غير موضحة ولكن لا تجعل ذلك يقلقك ، فإذا كانت ترسل إشارة ألم ، فهذا يعني أن هناك جزء من جسمك يعاني من مشكلة ويحتاج للمساعدة . لذلك اعمل على مساعدته .

من الأفضل البدء بتدليك نقاط رد الفعل المنعكس في مختلف أجزاء الجسم .

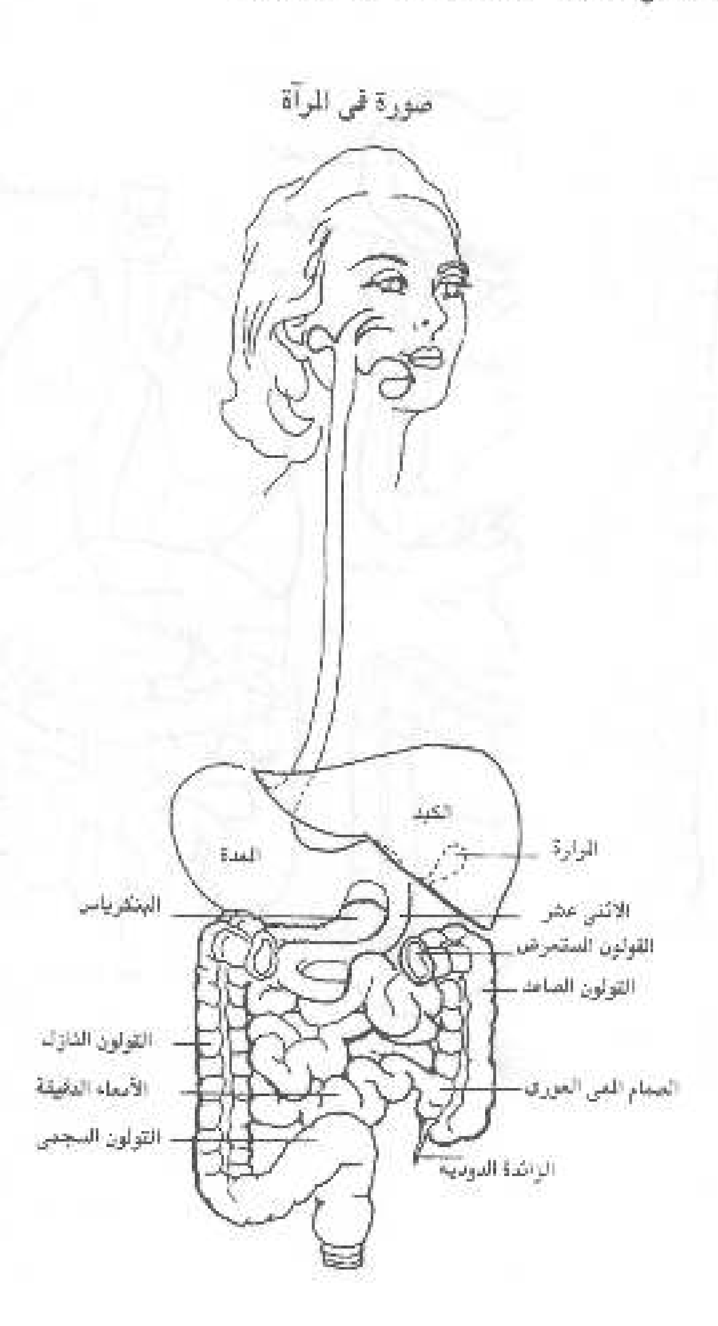

الأيمن
الأيسر
الغدة الدرقية
الكبد
القلب
الرئة
القصبة الهوائية
الرئة
الكتف
الكتف
الشرايين والأوردة
الضفيرة العصبية
القلب
المعدة
الكبد
المرارة
البنكرياس
الكلية والغدة الكظرية
الكلية والغدة الكظرية
السرة
القولون
القولون
الغدة الجنسية
الزائدة الدودية
الأمعاء
البروستاتة
المثانة

المخطط ٧

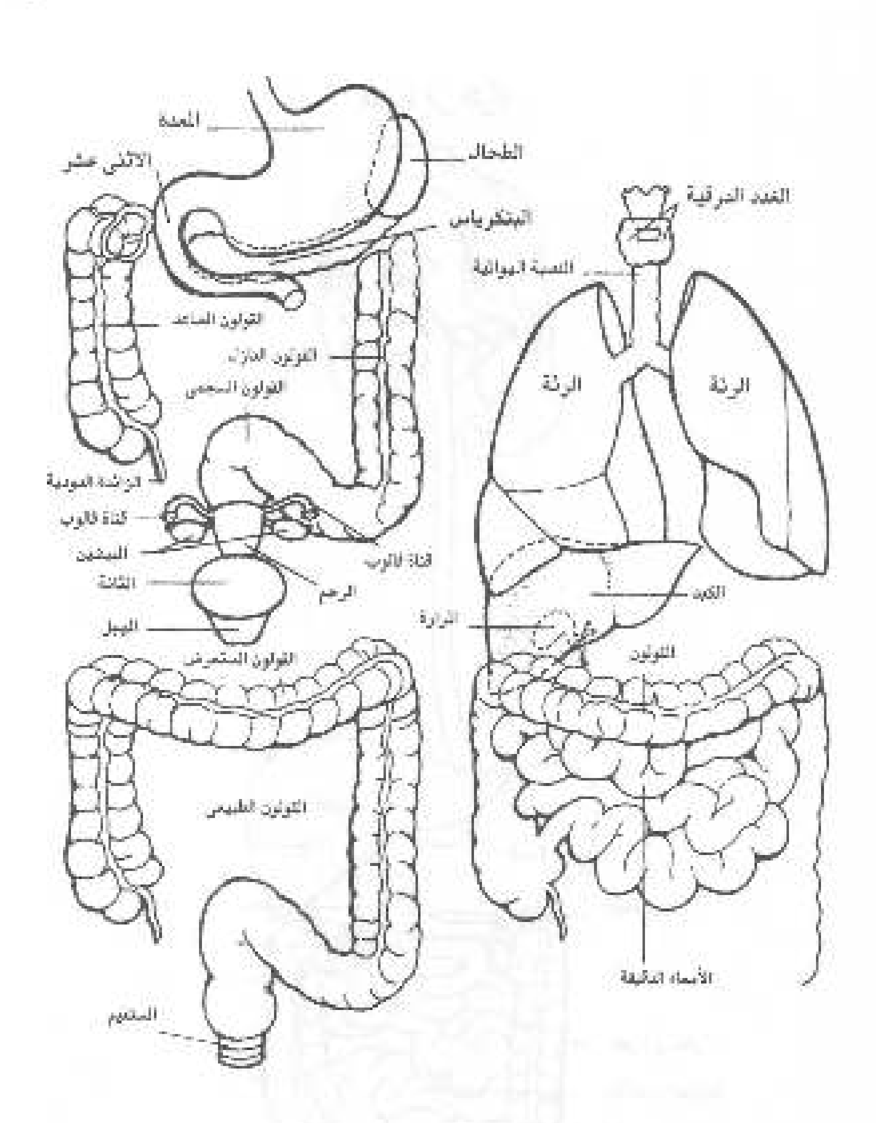

الأيسر
الأيمن
الكتف
الكتف
الغدة الدرقية
القلب
القصبة الهوائية
الكبد
الرئة
الغدة الصعترية
الرئة
الشرايين والأوردة
الضفيرة العصبية
القلب
الكبد
الطحال
المعدة
المرارة
الكلية والغدة الكظرية
الكلية والغدة الكظرية
السرة
القولون
القولون
الغدة الجنسية
الأمعاء
الزائدة الدودية
الرحم
المبيضين
المثانة

المخطط ٨

صورة فى المرآة

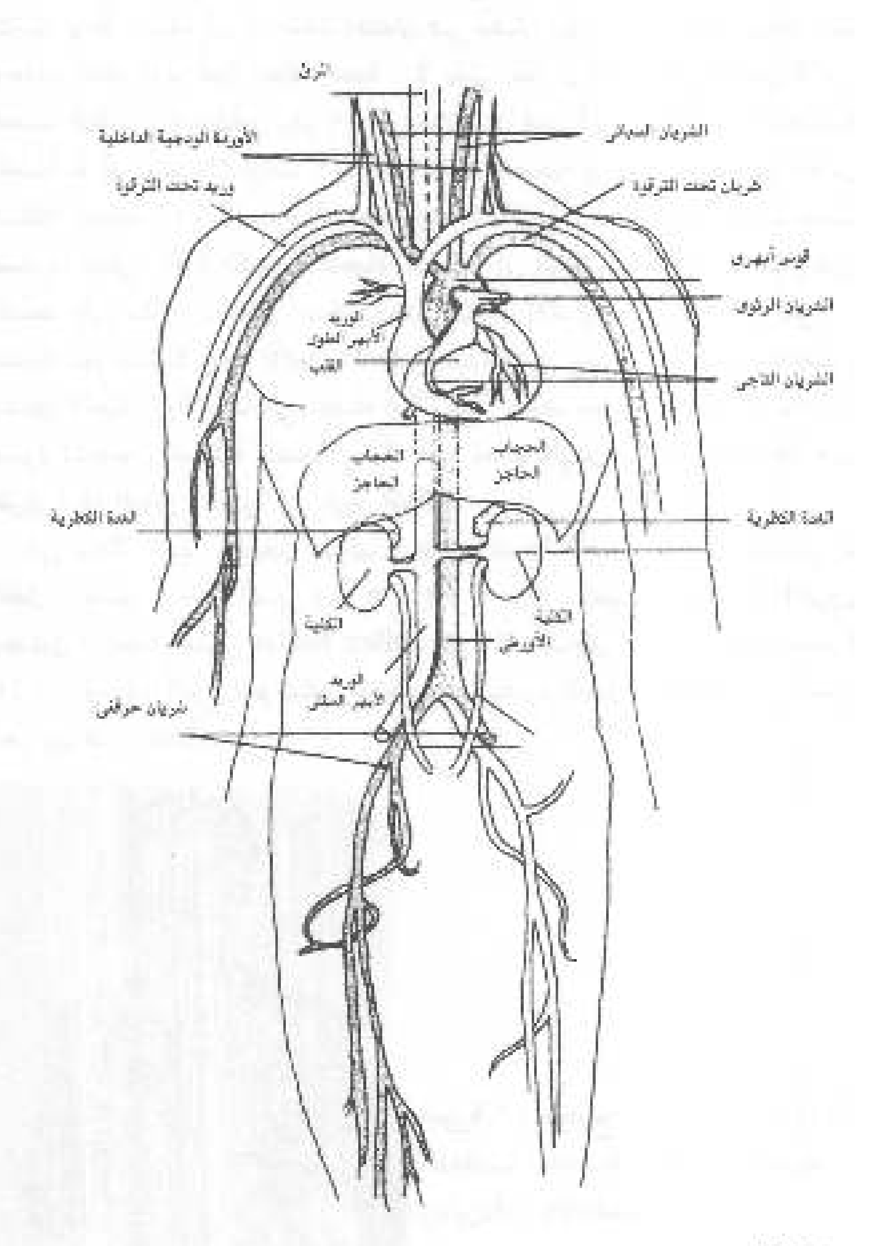


المخطط ٩



المعدة
الاثني عشر
الطحال
البنكرياس
الغدد الدرقية
القصبة الهوائية
القولون الصاعد
القولون النازل
القولون السيني
الرئة
الرئة
الزائدة الدودية
قناة فالوب
المبيض
قناة فالوب
المثانة
الرحم
الكبد
المرارة
المهبل
القولون المستعرض
القولون
القولون الطبيعي
الأمعاء الدقيقة
المستقيم

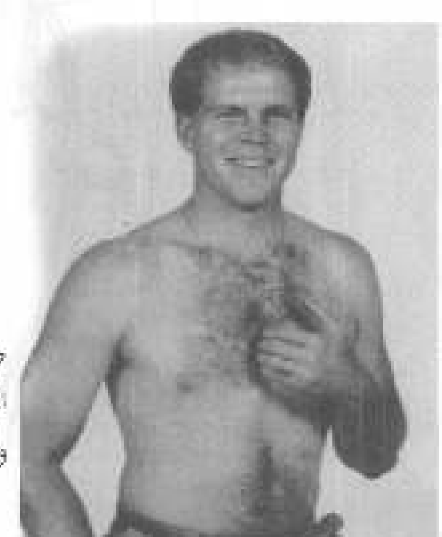
المخطط ١٠


الرئة
الأوردة الودجية الداخلية
الشريان السباتي
وريد تحت الترقوة
شريان تحت الترقوة
قوس أبهري
الشريان الرئوي
الوريد الأجوف العلوي للقلب
الشريان التاجي
الحجاب الحاجز
الحجاب الحاجز
الغدة الكظرية
الغدة الكظرية
الكلية
الكلية
الأورطي
الوريد الأجوف السفلي
شريان حرقفي

المخطط ١١

استخدم الإصبع الأوسط للضغط برفق على كل نقطة رد فعل منعكس ، فلو كانت مؤلمة ، ستعرف أن هناك احتقان في مكان ما . دعنا نقول مثلاً إنك وجدت نقطة مؤلمة فوق منطقة المعدة ، لا يعني هذا أن المعدة هي مصدر الألم . فعندما تنظر إلى المخططين رقم ٧ ، ٨ يمكنك أن ترى أن ردود الأفعال المنعكسة الحساسة قد ترسل إشارات الألم من مناطق عصبية ونسيجية أخرى داخل المنطقة المصابة . فلو كانت تؤلم عند الضغط عليها ، تستنتج أن هناك خطاً مسدوداً ببطيء القوة الكهربية للحياة المتجهة إلى المنطقة المصابة . استمر في الضغط على مكان رد الفعل المنعكس حتى يزول الألم وذلك لمدة بضع ثوان . عندما تقوم بتدليك ردود الأفعال المنعكسة هذه التي ترسل لك إشارات إنذار لمناطق الاحتقان والإصابة في أعضاء أو أنسجة أو غدد معينة . فأنت لا تجرى مجرد تشخيص للمنطقة المصابة ولكنك تقوم بعلاج المرض واستعادة الصحة عن طريق إزالة العائق الموجود في طريق الطاقة .

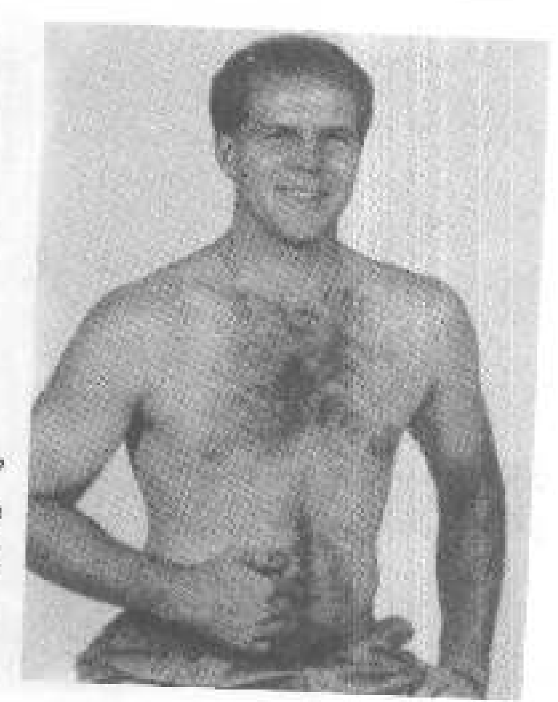
في منطقة الصدر والبطن سوف تستخدم ضغط الإصبع لتدليك مناطق رد الفعل المنعكس . انظر الصور ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ . وعلى أية حال فالكثيرون يفضلون استخدام جهاز Reflex Roller في هذه المناطق خاصة . انظر صورة ٧ ، ٨ . وسوف أشرح لكم كيفية استخدام أدوات رد الفعل المنعكس في فصل آخر من هذا الكتاب .



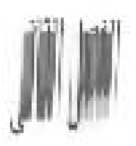
صورة ٢ : موضع لضغط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدد السعترية ، والأوردة ، والشرايين .

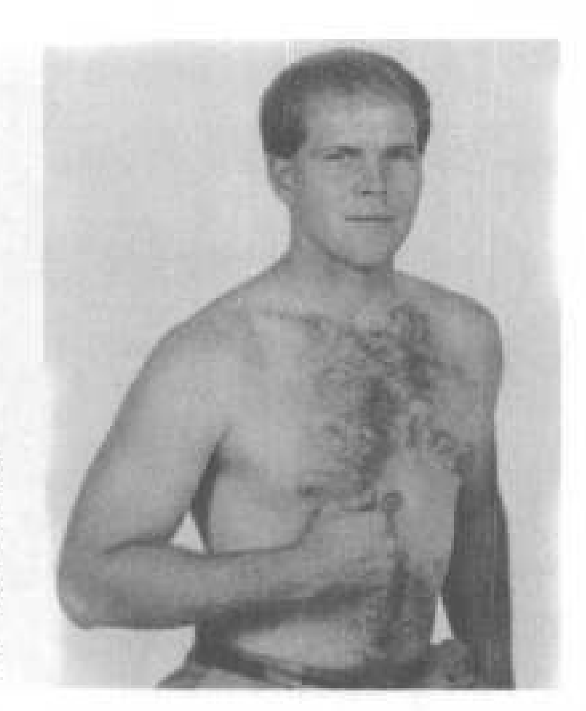


صورة ٣ : ضغط خفيف على معدة طفل لعلاج اضطرابات المعدة ، إلخ .



صورة ٤ : الضغط بالإصبع داخل السرة لإرسال الطاقة للجسم كله .





صورة ٥ : الضغط بالإصبع على ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالمعدة لتخفيف آلام القرح ومشاكل المعدة الأخرى .



صورة ٦ : ضغط إحدى نقاط رد الفعل المنعكس لمساعدة القلب .

كيف يساعد علم رد الفعل المنعكس سيدة تعيش بمفردها

عزيزتي السيدة " كارتر " :

أود أن أشكرك على علم رد الفعل المنعكس . أنا في الثالثة والسبعين من العمر ، وأعيش بمفردي في الريف . لقد كنت دائماً أتمتع بصحة جيدة ولذلك لم تكن هناك مشكلة في أن أعيش بعيدة عن الناس . لكنني أحسست بعد ذلك بأنني لست على ما يرام ، ولم يعد جسدي كسابق عهده ، وبدأت أشعر بحالتي تسوء يوماً بعد يوم . ومن ثم قررت أن أتصل بك . ولقد استخدمت علم رد الفعل المنعكس لسنوات لكي أظل بصحة جيدة ، وبالفعل ساعدني هذا العلم على ذلك . والآن أريد أن أعرف ماذا كان بي .

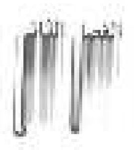
بعد كلامك عن علم رد الفعل المنعكس في الجسم وشرحك لكيفية استخدامه مع تدليك القدم واليد ، قمت بتطبيق ما قرأته في كتبك وبذلك تم شفائي تماماً ، وأنا أشعر الآن بمنتهى الصحة . لقد دفعني أصدقائي للذهاب للطبيب ، ولقد ذهبت إليه خاصة بعدما نصحتيني أنت بذلك ، وقد قال إنني في أتم صحة وأبدو أصغر من عمري الحقيقي . وقال لي مهما كان ما تفعلينه لتحصلي على هذه النتيجة . فاستمري في فعله .

إنني شاكرة حقاً لك . شكراً لك مرة أخرى يا سيدتي .

- م . ج

استخدام اختبار نبضة رد الفعل المنعكس على منطقة البطن

باستخدام الإصبع الأوسط أو باستخدام جميع الأصابع - مضمومة لبعضها - ليد واحدة أو لليدين معاً اضغط على البطن بحزم ولكن برفق . للحصول على أفضل نتائج هذا الاختبار ، يجب أن تستلقي على ظهرك . فلو كان لديك طبقات من الدهون في منطقة البطن ، يفضل أن تستخدم أصابعك للضغط بعمق خلال هذه الطبقات . والآن ابحث عن نبضة . هل أحسست بهذه الذبذبة ؟ إذا كانت الإجابة نعم ، فهذا يدل على وجود مشكلة في هذه المنطقة وتكون بحاجة للمساعدة . ولكن كيف تساعدها ؟ استمر في الضغط على نقطة رد الفعل المنعكس هذه حتى تنتهي من العد .



لرقم ٧ . ثم استخدم حركة دورانية خفيفة ، محافظاً على أصابعك في منطقة الذبذبة والنبضة .

والآن سنتجه إلى نقطة رد الفعل المنعكس الأخرى الموجودة في منطقة البطن . انظر إلى المخططين رقم ٧ ، ٨ . وباستخدام نفس الطريقة أي باستخدام الأصابع ، تحسس كل نقطة رد فعل منعكس للبحث عن هذه النبضة . إذا لم تستطع العثور عليها ، يجب أن تكون سعيداً لأن هذه المنطقة خالية من المشاكل . لكن إذا أحسست بتلك النبضة فذلك يدل على وجود قصور وظيفي في هذه المنطقة أو في منطقة رد الفعل المنعكس .

تذكر أنه لتهدئة جميع ردود الأفعال المنعكسة المؤلمة ، يجب أن تضغط برفق على هذه النقاط حتى تنتهي من العد لرقم ٧ . إذا كان يجب عليك الضغط بشدة للإحساس بهذه النبضة ، فيجب استثارة هذه النقطة باستخدام ضغط أكبر . قد تجد العديد من نقاط رد الفعل المنعكس مؤلمة قليلاً عند الضغط عليها . لكن بضغط وتدليك هذه المناطق المؤلمة ، سوف تندهش لأن الألم هدأ بهذه السرعة . في العادة يحدث ذلك وأنت تدلك نقاط رد الفعل المنعكس . تأكد من أنك ستندهش عندما تجد الألم يختفي تحت أصابعك . فاختفاء الألم يعني حدوث معجزة شفاء . فعندما تشعر باختفاء النبضة والألم تحت أصابعك ، فهذا يعني أن المشكلة في العضو المقابل قد انتهت أيضاً . فقد قمت بتحرير قوى الشفاء بداخلك بطريقة طبيعية ونشطت بها وظائف الغدد .

اختبار علم رد الفعل المنعكس الصباحي

قبل أن تنهض من الفراش في الصباح ، قم بإجراء اختبار رد الفعل المنعكس ، وهو عبارة عن ضغط نقاط رد الفعل المنعكس في منطقة البطن والصدر . إن هذا ليس مجرد اختبار لاكتشاف أي علامة خطر ولكنه سيحفز أعضائك وغددك ، وسيساعد في منع أي احتقان يمكن أن يتجمع على طول خطوط الطاقة ليصل إلى أجزاء الجسم المختلفة .

عندما يتوقف الألم عند نقطة ضغط الإصبع ستعلم أن التوتر انتهى ، وستشعر أن الألم القادم من جزء آخر من الجسم انتهى أيضاً . وعندما

تنهض من فراشك ؛ سوف تشعر بطاقة وصحة لم تلمسها منذ وقت طويل . أريدك أن تقوم بهذه التمارين كل صباح ، لا لتكون بصحة جيدة فقط ولكن لكي تحافظ على شعورك بأنك ملىء بالطاقة ومفعم بالصحة لبقية عمرك الطويل .

إذا كنت تستطيع تحسس النبضة أو الألم فى نقطة رد فعل منعكس معينة ، استخدم حركة دورانية بواسطة الإصبع لمدة ثوانى ليتبدد الألم من نقطة رد الفعل المنعكس المؤلمة .

الآن ، دعنا تتخيل أنك راقد على ظهرك وبطنك عارية . ضع إصبعك الأوسط في سرة بطنك وابحث عن أى نبضة . انظر صورة ٣ . بعد الاحتفاظ بهذا الوضع . وباستخدام نفس طريقة العد السابقة ، دلك حول السرة بواسطة الأصابع ماعدا الإبهام . والآن باستخدام راحة يدك ، ابدأ بتدليك البطن عند منطقة السرة فى حركة دائرية في اتجاه عقارب الساعة واتجه للخارج فى دائرة أكبر وأكبر حتى تدلك كل البطن . افعل ذلك ثلاث مرات ، ثم كرر العملية ولكن هذه المرة عكس اتجاه عقارب الساعة ، وسوف ترى كيف أن طاقة يدك ستثير منطقة البطن . تذكر أنه عندما يسير الألم من منطقة السرة لجزء آخر من الجسم ، لن يكون التدليك حينها مجرد اختيار ولكنه سيصبح أيضاً علاجاً للمناطق المصابة من الجسم .

تقنية مكعب الثلج

عند العمل على نقطة رد فعل منعكس تبدو غير قابلة للشفاء التام ؛ يمكنك استخدام طريقة مكعب الثلج . استخدم نفس الحركة الدائرية على نقطة رد الفعل المنعكس الحساسة ولكن هذه المرة باستخدام إحدى زوايا مكعب الثلج . اضغط به على نقطة رد الفعل المنعكس المؤلمة لمدة ثلاث ثوان تقريباً ، ثم ضع يدك على هذه النقطة لمدة ثانية ، كرر العملية باستخدام مكعب الثلج مرة أخرى .

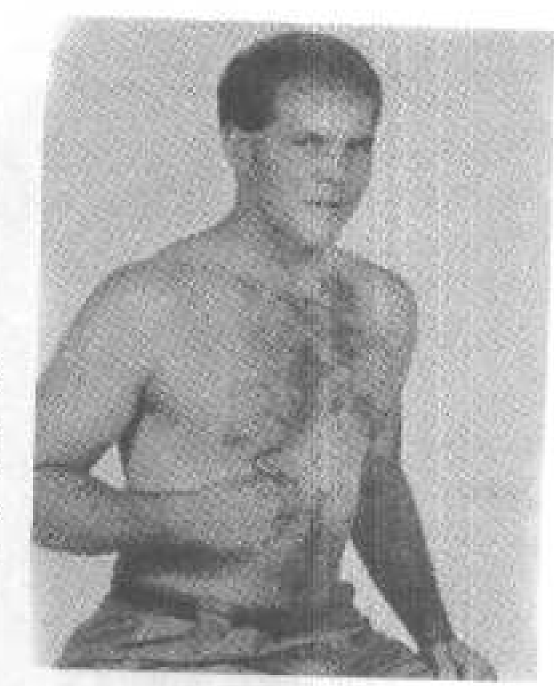
نقاط رد الفعل المنعكس فى منطقة الصدر

والآن سننتقل إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى منطقة الصدر . انظر الصور رقم ٢ ، ٦ ، ٧ . استخدم نفس طريقة التدليك التى استخدمتها فى منطقة البطن ، إلا أنك ستجد أن نقاط رد الفعل المنعكس موجودة فوق عظام أو عضلات . وبذلك لن تضغط بأصابعك بنفس العمق كما فعلت فى منطقة البطن . اضغط ضغطاً ثابتاً لكى تجد النقاط الحساسة ، ثم دلك تدليكاً دائرياً عندما تجد نقطة مؤلمة . وفى حالات عديدة ، يعطى النقر بالأصابع مرات عديدة نتائج أفضل . على الرغم من أن العديد من النقاط الموضحة فى الأشكال هى نقاط رد فعل منعكس خاصة بغدد أو أعضاء معينة ، إلا أنه يجب أن تحاول أن تتحسس رد فعل منعكس آخر وأنت تغطى منطقة البطن والصدر بأطراف أصابعك . وهناك كثير من الناس يفضلون استخدام جهاز Reflex Roller لمساعدتهم فى تحديد موقع نقاط رد الفعل المنعكس الحساسة التى يمكن أن يغفلوها إذا استخدموا أصابعهم فقط . انظر الصور ٧ ، ٨ .

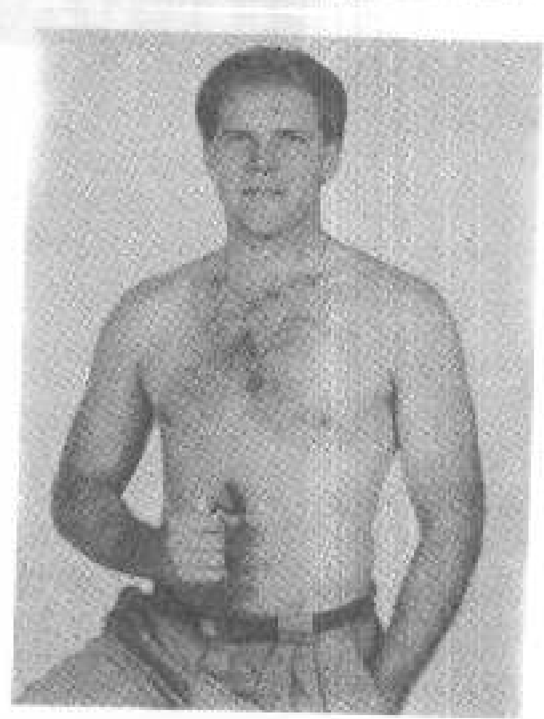
زيادة فى الطاقة الكهربية

الآن - وقبل أن تنهض من فراشك - اصقل أظافرك لتمنح نفسك زيادة فى الطاقة الكهربية التى ستضىء داخلك شعاعاً كهربياً سيظل يتوهج طوال يومك . انظر الصورة رقم ٩ . فى كتابى : " العلاج بتدليك اليد : دليلك إلى الصحة الكاملة " ، أخبرتكم عن كيفية صقل الأظافر لحث نمو الشعر الجديد . ومنذ ذلك الحين وأنا أملك العديد من التقارير عن كيفية تحفيز الأظافر لتجديد الطاقة الكهربية والحيوية فى كل الجسم .

سوف تجد الشرح الكامل عن كيفية احتكاك الأظافر فى الفصل المخصص للشعر .



صورة ٧ : طريقة استخدام جهاز Reflex Roller لتدليك ردود الأفعال المنعكسة الواقعة بمنطقة الصدر .



صورة ٨ : استخدام جهاز Reflex Roller لتحفيز ردود الأفعال المنعكسة بمنطقة البطن .





صورة ٩ : طريقة لحك الأظافر لكي تسري الطاقة في الجسم كله ولكي تحث نمو الشعر .

الفصل الثالث

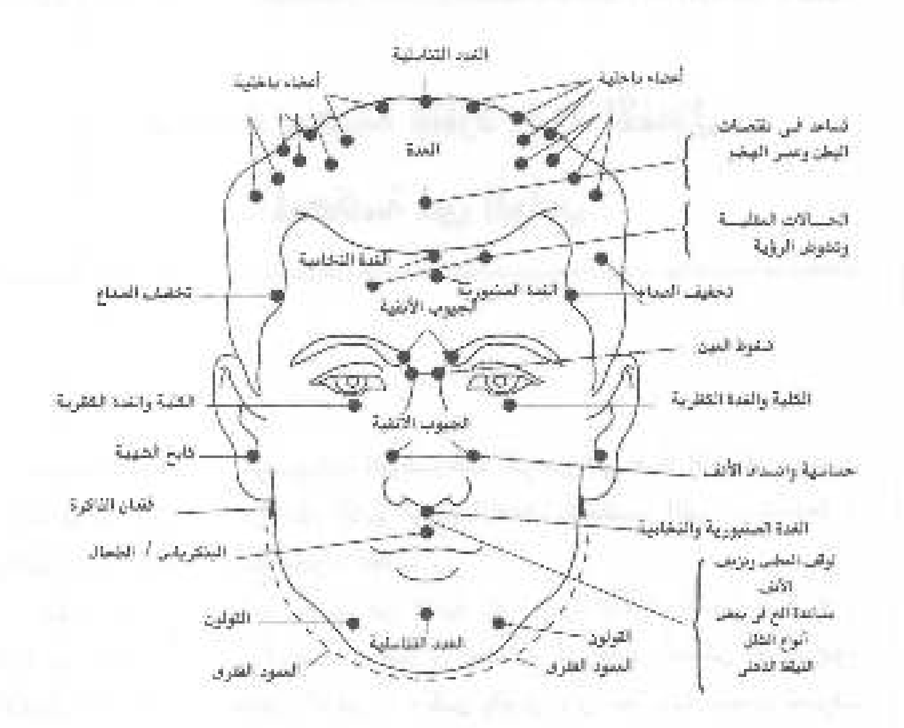
تمرينات معينة لإثارة ردود الأفعال المنعكسة فى الرأس

ستجد العديد من الرسومات التوضيحية للرأس فى هذا الفصل ، وعند دراستك لها ستندهش من الكم الكبير لردود الأفعال المنعكسة التى ستجدها ، وكيف إنها متصلة بجميع أجزاء الجسم .

عندما أعطيك تعليمات محددة عن كيفية إثارة ردود الأفعال المنعكسة هذه ، فإنه من الأفضل أن تعى أهميتها . إنك لن تستطيع أن تعرف أماكن نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه بمجرد النظر ، ولكن بقليل من الممارسة سوف تعرف مواقعها التقريبية وذلك بالإحساس ، وهذا سيتضح من خلال معظم حالات هذا الكتاب ، لذا ادرس الأشكال والصور كلما تقدمنا .

طرق تدليك نقاط رد الفعل المنعكس فى الرأس

ادرس المخططات ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ولاحظ عدد ردود الأفعال المنعكسة الهامة الموجودة بتلك المخططات ، لا تحاول أن تتذكر أين تقع ، فسوف أوضحها عند الحاجة إليها بعد ذلك ، أريدك فقط أن تتآلف مع أهمية هذه الطرق المختلفة حيث إنها تساعد على تحفيز ردود الأفعال المختلفة بالرأس .



مخطط ١٢

استخدم أصابعك لإيجاد مناطق معينة فى رأسك . لاحظ فى المخطط ١٢ أنه فى منتصف قمة الرأس تجد ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالأعضاء التناسلية . وهبوطاً باتجاه الجبهة توجد ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالمعدة . أما تحت الأنف فتجد رد الفعل المنعكس للغدة الصنوبرية والنخامية . ثم الطحـال . ثم ردود الأفعال المنعكسة للبنكرياس . تحتها فى خط مستقيم على الذقن تجد ردود الأفعال المنعكسة للغدد التناسلية ، والتى تبدو وكأنها تقع فوق خط الزوال الذى يجرى خلال الجسم .

وطريقة تدليك أو إثارة ردود الأفعال المنعكسة هذه تكون باستخدام الإصبع الأوسط الذى يُسمى إصبع النـار ، لأنـه يبعـث بطاقـة أكثـر قـوة مـن الأصابـع الأخرى . اضغط به على منتصف الجبهة تحت خط الشعر . وبالضغط بحركة

دائرية حاول إيجاد المنطقة الحساسة . لا تدلك البشرة بل دلك منطقة العظام تحت البشرة برقة . ثم حرك الإصبع هابطاً وأنت مازلت في منتصف الجبهة ، وابحث عن نقطة حساسة أخرى ، والتي ستكون رد الفعل المنعكس للغدة الصنوبرية (وهي معروفة عادة باسم العين الثالثة) . في منتصف الطريق بين هذه النقطة وبين جانبي الأنف ستجد رد فعل منعكس حساس آخر يحتاج إلى تدليك . رد الفعل المنعكس هذا خاص بالجيوب الأنفية .

خلفية الرأس

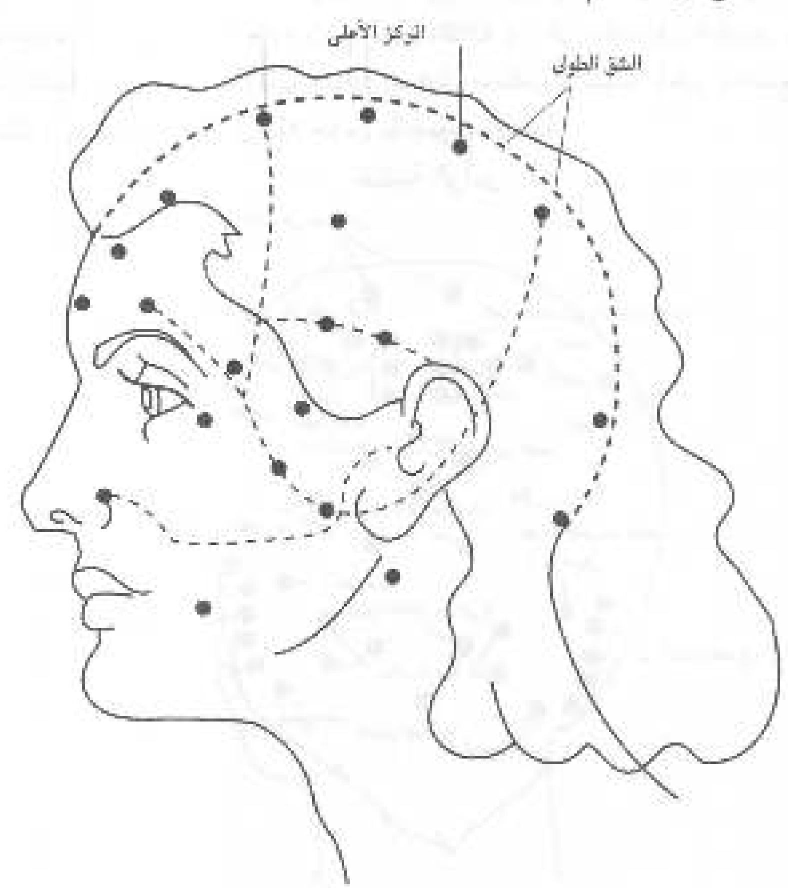
المخطط ١٣

تدليك نقاط ردود أفعال منعكسة معينة

هذه هي إحدى طرق تدليك أو إثارة نقاط ردود أفعال منعكسة معينة في الرأس . وأنت لا تحتاج أن تدلك جميع هذه النقاط إلا إذا طلب منك ذلك



لغرض معين سيتم توضيحه لاحقاً . كما سيتم شرح طرق أخرى سهلة لإثارة كل ردود الأفعال المنعكسة فى الرأس والوجه لكن لاحظ الآن أن تدليك ردود الأفعال المنعكسة فى الرأس مهم جداً .



مخطط ١٤

انظر المخطط ١٣ ، والذى يوضح مؤخرة الرأس . لاحظ كل ردود الأفعال المنعكسة الموجودة به ، ثم اذهب إلى المخطط ١٤ لترى مواقع ردود الأفعال المنعكسة على جانبى الرأس . قد تحتاج إلى العودة إلى هذه المخططات من آن لآخر وذلك عندما تتبع التعليمات المطلوبة لعلاج بعض الأماكن المريضة أو غير العاملة فى الجسم . وسوف نستخدم ثلاث طرق مختلفة لتنفيذ الإثارة المطلوبة .

طرق الإثارة

١. اقبض على حفنة كاملة من الشعر وشدها ، فهذا لا يحفز ردود الأفعال المنعكسة في الشعر فقط ، بل ردود الأفعال المنعكسة في الجسم كله . انظر إلى صورة ١٠ .

٢. أغلق قبضتيك على نحو رخو للغاية ثم ابدأ إدارتهما من منطقة الرسغين بحركة طليقة. برفق استخدم قبضتيك غير المغلقتين بإحكام في النقر على رأسك . انظر صورة ١١ . انقر في كل مكان بسرعة . ولا تفعل ذلك أكثر من ٣٠ ثانية . فهذا كافياً لكي تدب الحياة في كل عضو وغدة في جسمك .

٣. إذا كان لديك فرشاة شعر ، استخدمها لتنقر بها على رأسك في كل مكان . شاهد صورة ١٢ . فيعد هذا محفز رائع لردود الأفعال المنعكسة كما أنه يحفز بصيلات الشعر أيضاً مما يؤدي إلى نمو شعر جديد وغزير في رأسك .



صورة ١٠ : جذب الشعر يحفز الجسم كله ، فهو يساعد على التخلص من صعوبة الهضم ، وآثار الإقلاع عن تناول الكحوليات ، إلخ .





صورة ١١ : انقر برفق على رأسك لكي تضمن أن المثانة تقوم بوظائفها على أكمل وجه ، ولكي يدب فيك النشاط ، بالإضافة إلى العديد من الفوائد الأخرى.



صورة ١٢ : انقر على رأسك وجسمك بفرشاة شعر لإثارة كل ردود الأفعال المنعكسة في الجسم .

ضبط الجمجمة

من المعروف أن سريان السائل المخي الشوكي (السائل الموجود بالمخ والنخاع الشوكى) يتأثر حتى بالحركات الميكروسكوبية الصغيرة لعظام الجمجمة أثناء التنفس . فلو أن عظام الجمجمة هذه أصبحت ملتصقة معاً ، فإن هذا السائل لن يضخ بشكل جيد خلال العمود الفقرى ، فتكون النتيجة هى ضعف العضلات لأن الطاقة المرتبطة بالسائل المخى الشوكي لن تسرى بحريتها لتصل لهذه العضلات .

وضبط عظام الجمجمة يكون مهمة الطبيب الذى يكون على دراية بهذا العمل . ولكن إذا وجدت أن عضلات البطن ضعيفة ، فهذا سببه أن العظام الجدارى للجمجمة قد انضغط مع بعضه بقوة عند قمة الرأس . ولتقوية عضلات البطن ، يجب أن تدلك الجبهة حتى تفصل هذه العظام الموجودة عند خط الالتحام عن بعضها البعض . انظر صورة ١٣ .



صورة ١٣ : إحدى طرق تدليك ردود الأفعال المنعكسة الواقعة على الرأس والجبهة .



انحشرت رأسي ذات مرة بين باب السيارة وسقفها ، وشعرت بصداع غريب لعدة أيام . فأحسست وكأن عظام جمجمتي قد ضُغطت معاً . ولم يكن أي طبيب في المنطقة على دراية بضبط الجمجمة ، لذا بدأت اضغط واجذب عظام الجمجمة بنفسي ، وبعد عدة أيام شعرت بتحسن . وتوقف الإحساس المؤلم الذي عانيته في رأسي . كان هذا منذ عدة سنوات ومازلت أشعر بتحسن حتى الآن .

أهمية النخاع المستطيل

النخاع المستطيل هو نقطة رد فعل منعكس سوف نستخدمها خلال هذا الكتاب . إنها إحدى النقاط السحرية التي ستولد الطاقة داخلك ، كما أنها ستمكنك من فتح القنوات الكهربية لتسرى الطاقة الفورية خلال كل أجزاء جسمك . وسوف تحررك أيضاً من الضغط العصبي اليومي . فأنت تصدر الفعل أو القرار ، وفي خلال ثواني تجد التلبية . إن نقطة رد الفعل المنعكس السحرية هذه يمكن استخدامها في أي وقت ، وفي أي مكان دون أن يعرف أحد ما الذي تفعله .

لاحظ في المخطط ١٣ النقطة الموجودة في الفراغ في قاع الجمجمة في مؤخرة الرأس . هذا هو النخاع المستطيل ، إنه نقطة رد فعل منعكس مولدة للنشاط . فالنخاع المستطيل هو جزء يمتد من النخاع الشوكي بعد دخوله المباشر إلى الجمجمة . وهو عنصر تحكم ضخم يحتوى على مراكز القلب والأوعية الدموية والتنفس . كما يتحكم في ضغط الدم واتساع وانقباض الأوعية الدموية . ويتحكم أيضاً في اتزان وضع الجسم ، وردود الأفعال المتعلقة بـ " البلع " ، و " القيء " ، وأفعال أخرى كثيرة . وعلى الرغم من أن النخاع الشوكي يقع داخل الجمجمة ، إلا أنك ستلحظ وجود استجابات في أي مكان طبقت عليه رد الفعل المنعكس ، حيث إن شبكة الجسم كلها تبعث بنبضات إلى النخاع الشوكي ، ثم ترحل هذه الرسائل إلى مراكز الطاقة في الجسم والمخ ، حيث يتم إرسالها لكل الغدد الصماء . انظر فصل ٨ لتتعرف على أهمية كل غدة من هذه الغدد ، وكيف أن كل غدة تنتج هرمونات هامة ، وكيف أن جميع هذه الغدد يعد مصدراً للصحة ، والجمال ، والشباب ، والحيوية .

سوف يعطيك رد الفعل المنعكس الخاص بالنخاع المستطيل الطاقة في اللحظة التي تحتاجها فيها . إنه نقطة رد فعل منعكس هامة . وسوف يشار إليها كثيرا في هذا الكتاب ، لذا فإنه من المهم أن تتعلم أفضل طرق تدليكها .

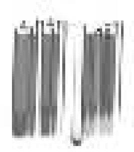
طرق تدليك نقاط رد الفعل المنعكس

لكي تقوم بتشغيل هذه الأفعال الديناميكية ، ابحث عن فراغ صغير يقع بين موقع اتصال عضلتين عند قاعدة الجمجمة . شاهد النخاع المستطيل في المخطط ١٣ . استخدم الإصبع الأوسط في إحدى اليدين أو كلتاهما . والآن ، ضع الإصبع أو الإصبعين ـ كما تشاء ـ في منطقة الفراغ واضغطها . هل ذلك مؤلم ؟ اشعر به ! اضغط ! دلك ! هذه هي نقطة رد الفعل السحرية الرائعة التي ستعطيك طاقة لا حدود لها يحتاجها كل شخص في هذه الأيام المليئة بالضغوط .

ردود أفعال منعكسة خاصة مدفئة للجسم

إذا درست المخطط ١٤ ، سوف تجد نقاط معينة موضحة في أماكن مختلفة على جانبي الرأس . وهي معروفة باسم المستقبلات العصبية على الأوعية الدموية . دعنا نبسط الأمور ونطلق عليها اسم ردود الأفعال المنعكسة الباعثة على الدفء . إن كل نقطة من نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه تقع في موقع معين نسبياً . لكن تذكر أن كل الرءوس ليست لها نفس الشكل ، لذا يجب عليك أن تعلم الموقع بشكل تقريبي ، ويكون ذلك عن طريق البحث عن النقاط الحساسة أو المؤلمة بالتمرين ، وسوف تتعلم كيف تجدها بنفسك بالنسبة لك وللآخرين بواسطة البحث والإحساس بالأصابع . انظر الصور ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ للمواضع المختلفة المستخدمة لتدليك ردود الأفعال المنعكسة في الرأس . إن ردود الأفعال المنعكسة الباعثة على الدفء هذه تُبقي الخطوط مفتوحة أمام سخانات معينة موجودة في أجزاء مختلفة من الجسم .

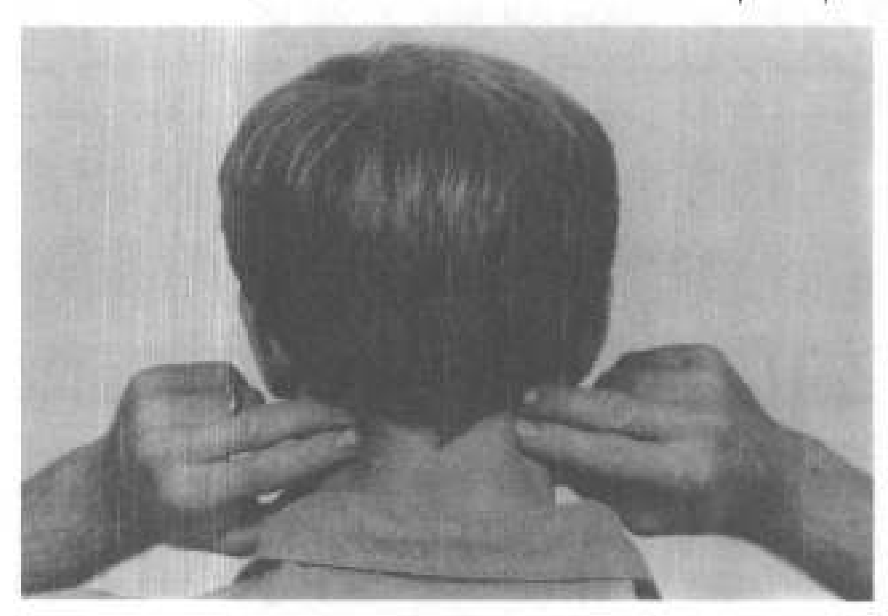
دعنا نشبه مدفئات الجسم هذه بالسخانات الكهربية الصغيرة التي تتحكم في درجة حرارة الجسم كله . إذا لم تستطع أن تضبط حرارة جسمك لكي



تتناسب مع أى تغيير فى حرارة الجو ، فاعلم أن بعض سخانات جسمك لا تعمل بكفاءة وأنها تحتاج إلى إعادة تشغيل .

إن مراكز تدفئة الجسم هذه تتجمع وتتحكم معاً في طاقة الأعضاء الهضمية ، والجنسية ، والتنفسية ، وأعضاء أخرى . كما أنها تعمل فى تعاون مع الرئتين ، والأمعاء الدقيقة ، والكليتين ، والقلب ، والأعضاء الحسية .

يبدأ خط زوال هذه السخانات في الجسم من جذور ظفر الإصبع الأصغر صاعداً إلى الجزء الخلفي من الجسم . فإذا نظرت مرة أخرى إلى المخطط ١٤ ، سوف تدرك بطريقة أفضل كيف أن تمرين تدليك الرأس سوف يساعدك لإثارة معظم - إن لم يكن كل - ردود الأفعال المنعكسة الباعثة على الدفء .



صورة ١٤ : ضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة على جانبي الجمجمة للتخلص من الصداع والشكاوى الأخرى .



صورة ١٥ : موقع للضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى قمة الرأس التى من شأنها أن تشحن الطاقة فى الجسم كله . كما أنها تفيد أيضاً فى الحالات النفسية .



صورة ١٦ : موقع لتدليك أو إثارة ردود الأفعال المنعكسة فى مؤخرة الرأس التى تشحن الطاقة فى مساحات عديدة فى الجسم .



صورة ١٧ : توضح موقع لتحفيز الغدة الدرقية، والغدد التناسلية ، والرئة ، والقلب .

عندما نحفز نقاط ردود الأفعال المنعكسة في أماكن أخرى من الجسم ، فإننا أوتوماتيكياً نضغط وندلك الكثير من مراكز التدفئة في الجسم دون أن نعلم مواقعها المحددة . وتذكر دائماً أنك إذا وجدت رد فعل منعكس واضح وبارز بغض النظر عن جزء الجسم الذى يتلقى منه إشارات المرض ، فإنك يجب أن تضغطه حتى يختفى الألم .

الفصل الرابع

كيف تستخدم علم رد الفعل المنعكس فى الأذن

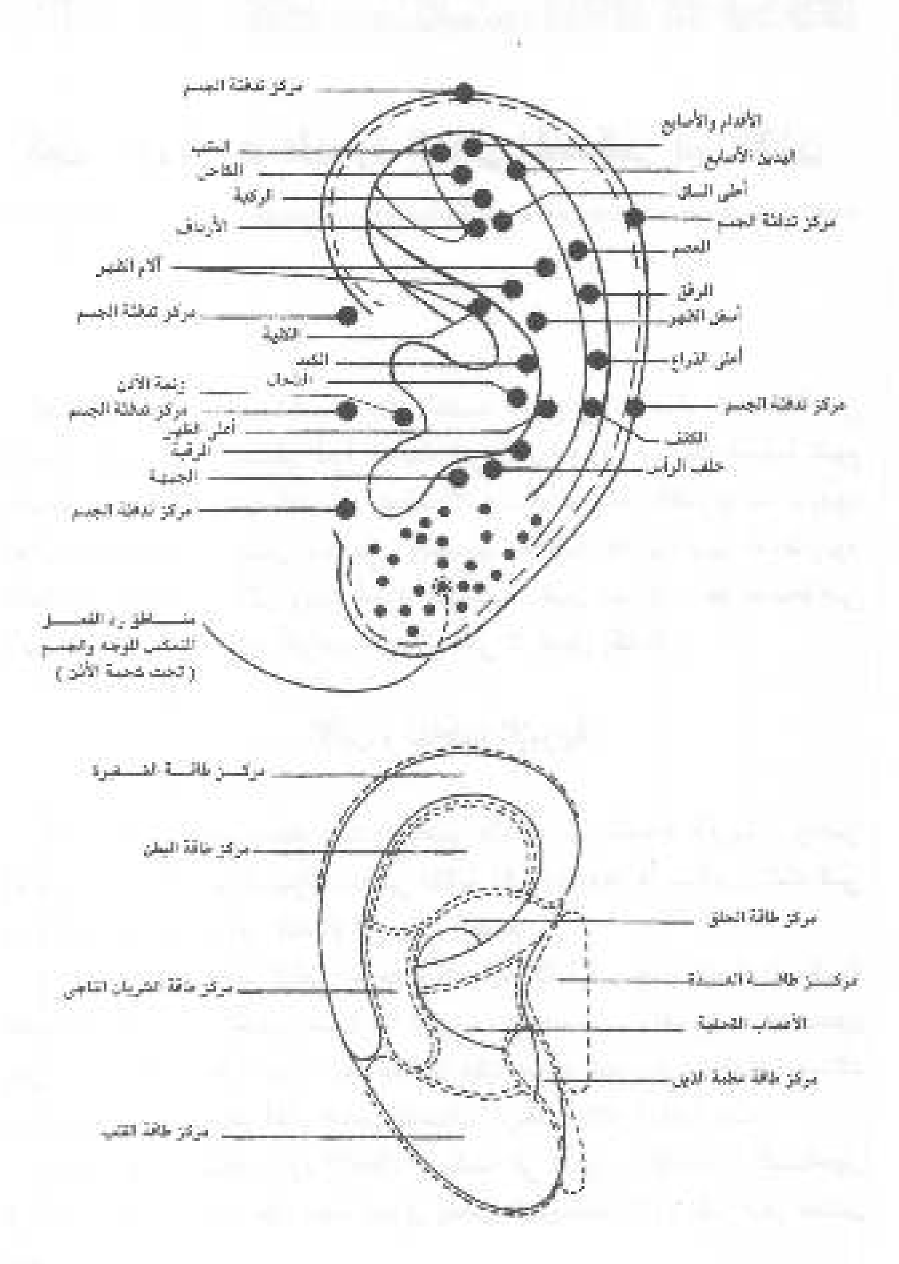
كما ترى في المخطط ١٦ ، يوجد العديد من ردود الأفعال المنعكسة في الأذن ، والتى ستحفز تدفق قوة الحياة فى كل أجزاء جسمك عندما تقوم بالضغط عليها وجذبها وتدليكها . وتملك الأذن ـ شأنها شأن القدم واليد ـ ردود أفعال منعكسة خاصة بكل الجسم . وبسبب العلاقة القائمة بين نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الأذن وبقية أجزاء الجسم ، فإن تدليك هذه النقاط في الأذن سيساعد على علاج أعراض الأعضاء التى لا تعمل بكفاءة .

الأذن و نقاطها الإبرية

الأذن عضو حساس ومعقد يحتوى على مئات من النقاط الإبرية . ونظراً لإمكانية الوصول إليها بسهولة ، فهى مثالية لكى يتم وخزها بالإبر وذلك كى تتم الإثارة المطلوبة وتدب الحياة فى باقى الجسم .

والآن فإننا قد تعلمنا كيفية استخدام الأصابع لإثارة ردود الأفعال المنعكسة الحساسة هذه . إن الناس عادة ما تلوى ، وتجذب ، وتقرص الأذن بدون وعى ، خاصة شحمة الأذن ، وهم يفعلون ذلك عندما يقعون فى الحيرة . وبذلك ـ وبطريقة غريزية ـ فقد أعاد الناس اكتشاف طريقة العلاج الرائعة هذه .

وبسبب وجود مئات ردود الأفعال المنعكسة في الأذن ، فإنه من المستحيل الإشارة إليها جميعاً ، لكن دعنا نجرى بعض التمرينات لإثارة أكبر قدر ممكن منها .



مركز تدفئة الجسم
الأقدام والأصابع
اليدين الأصابع
أعلى الساق
مركز تدفئة الجسم
المعصم
المرفق
أسفل الظهر
أعلى الذراع
مركز تدفئة الجسم
الكتف
خلف الرأس
الكعب
الكاحل
الركبة
الأرداف
آلام الظهر
مركز تدفئة الجسم
الكلية
الكبد
الطحال
زنمة الأذن
مركز تدفئة الجسم
أعلى الظهر
الرقبة
الجبهة
مركز تدفئة الجسم
مناطق رد الفعل المنعكس للوجه والجسم (تحت شحمة الأذن)
مركز طاقة البطن
مركز طاقة الحلق
مركز طاقة المعدة
مركز طاقة الشريان التاجي
مركز طاقة القلب

مخطط ١٥

لاحظ الصورة رقم ١٨ . ضع أصابعك خلف أذنيك . اثن أطراف أذنيك للأمام في مقابل الجزء الجانبي من رأسك ، وبينما تمسك بأطراف أذنيك بالإصبع الثالث ، والرابع ، والخامس ، انقر بالسبابة على الأذن حتى تسمع صوت يشبه صوت الطبلة . كرر ذلك حوالى خمس مرات وذلك لتحفيز الحويصلة الصفراوية .



صورة ١٨ : ثني الأذن للأمام للنقر عليها .

والآن ، ضع يدك بعد أن تجعلها تتخذ شكل الكوب على إحدى أذنيك وانقر باليد الأخرى محدثاً صوت قوقعة البحر . فهذا من شأنه أن يحفز الكليتين والأعضاء الثلاثية المدفئة للجسم .

تشخيص الأمراض بفحص الأذن

تؤكد الأبحاث الطبية إمكانية استخدام الأذن في تشخيص الآلام والأمراض الموجودة في باقي أجزاء الجسم ، ويتم ذلك عن طريق ملاحظة تغيرات درجة حرارة الجسم والأماكن الحساسة للألم . يكون التشخيص بواسطة الأذن ـ كما



يقال ـ دقيق جداً ، حتى أن أى خبير يمكن أن يحقق درجة دقة قد تصل إلى ٩٠٪ فى تشخيص العديد من الحالات .

عندما تثار أجزاء معينة من الجسم تحدث العديد من التغيرات فى بعض أجزاء الأذن . فالأذن قد تكون مؤلمة عند لمسها فى أماكن محددة حيث تكون هذه الأماكن متجاوبة مع ألم جزء معين فى الجسم .

لقد تم الضغط على رد الفعل المنعكس فى الأذن فى إحدى الندوات ، وقد كانت النتائج إيجابية عندما تم تطبيقه على مجموعة من الأشخاص ، فقد تم شفاؤهم بطريقة شبه فورية من أمراض عديدة .

وقد يتم شفاء أجزاء لا تعمل بكفاءة فى مواضع أخرى من الجسم بعدما تضغط على بعض نقاط رد الفعل المنعكس فى الأذن . شاهد المخطط ١٥ . ونظراً لأن مساحة الأذن صغيرة بشكل لا يتلائم مع كمية مناطق ردود الأفعال المنعكسة التى تحويها ، لذا يجب عليك هنا أن تستخدم تقنيات الضغط والإحساس ، كما يمكنك أن تضغط بأظافر أصابعك أو تستخدم مشابك رد الفعل المنعكس . شاهد صور ١٩ : ٢٠ ، ٢١ .



صورة ١٩ : وضع مشبك رد الفعل المنعكس على الأذن اليمنى لتخدير مناطق فى الجزء الأيمن فى الجسم .



صورة ٢٠: تدليك أماكن ردود الأفعال المنعكسة الموجودة فى الأذن من أجل الحصول على الصحة والجمال .



صورة ٢١ : يمكن أن يتعلم الأطفال طريقة تدليك أماكن ردود الأفعال المنعكسة فى الأذن وأجزاء أخرى من الجسم لإفادة الصحة بطريقة كبيرة .

والآن اتبع شعارنا : " لو أن هناك مشكلة ، دلكها " ، حتى لو لم تكن تعرف أى جزء من الجسم هو الذى سيستجيب للمنطقة التى ستدلكها . فلو شعرت أن منطقة معينة من الأذن تؤلك عند لمسها ، فهذا يعنى أن هناك مشكلة فى الصحة فى مكان آخر فى الجسم ، وأن هذا المكان يرسل نداء للمساعدة ، ففى مكان ما فى جسمك يوجد مسار لا يتلقى إمداد كامل من الطاقة . وبالضغط على رد الفعل المقابل فى الأذن ، فإنك تتصل بدائرة كهربية معينة ستفتح المسار للطاقة الكاملة . تذكر إذن أن تراجع ردود الأفعال المنعكسة فى الأذن ، وردود الأفعال المنعكسة الموجودة فى الأماكن الأخرى التى ذكرناها سابقاً والتى تتصل بالمشكلة الصحية التى تريد أن تتغلب عليها .

إثارة ردود الأفعال المنعكسة فى الأذن

إن نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى الأذن تتشابه إلى حد ما مع شكل الجنين البشرى . فتمثل شحمة الأذن الرأس ـ وصعوداً فى الأذن تلاحظ وجود ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالجسم ، وتمثل قمة صوان الأذن ردود الأفعال المنعكسة للقدم .

اقرص قمة الأذن مستخدماً الإبهام والسبابة . قم بذلك فى كلا الأذنين فى نفس الوقت ، اقرص كل هذه المنطقة باستخدام تكنيك القرص بحركة دائرية . شاهد صورة ٢٠ ، سوف تجد العديد من ردود الأفعال المنعكسة كلما تقدمت أكثر خلال الأذن . اجذب الأذن لأعلى بشدة ، مبقياً كلاً منهما بالقرب من الرأس . انزل بأصابعك للجزء الضيق من الأذن ، بينما مازلت تستخدم الضغط بحركة دائرية ، اجذب الأذن بعيداً عن الرأس . كرر هذه الحركة عدة مرات . لاحظ كيف تشعر بوخز وحرقة فى أذنيك .

دعنا نهبط إلى أسفل ، أى ناحية الجزء السفلى من صوان الأذن . استخدم طريقة الضغط بحركة دائرية فى جذب وقرص شحمة الأذن لمدة ثوان . شاهد صورة ٢١ . ثم استخدم أصابعك فى المنطقة العلوية من الأذن ، فابدأ بقرص حواف الأذن فى حركة دائرية عند المنطقة المحيطة بصوان الأذن . والآن ضع الأصابع الصغيرة بعد أن تجعلها تتخذ شكل الخطاف فى فتحات الأذن

واجذبها في كل الاتجاهات . ثم انه هذه العملية بقرص وتدليك جزء الأذن الصغير (زنمة الأذن) الواقع في مواجهة فتحة الأذن .

والآن اضغط ردود الفعل المنعكسة الواقعة خلف صوان الأذن . أولاً اضغط الجزء العظمي ، ثم الجزء الفارغ أو المجوف . تعد هذه الأماكن أيضاً نقاط رد فعل منعكس سحرية يمكن أن تشفي مشاكل الجيوب الأنفية والصداع .

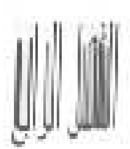
كيف تحل مشكلة طنين الأذن

طنين الأذن مشكلة مؤرقة وهي عبارة عن وجود ضوضاء غريبة في الأذن والرأس . في بعض الحالات ، كان من المستحيل شفاء هذه الأعراض ، ولكنني أؤمن أن أي مرض يمكن أن يعالج بالطبيعة . تأكد أولاً من عدم وجود كتل شمعية في أذنيك . شاهد المخطط ١٥ . دلك كل ردود الأفعال المنعكسة في أذنيك ، معطياً اهتماماً خاصاً لردود الأفعال المنعكسة المسماة بردود الأفعال المنعكسة الباعثة على الدفء ، وكذلك ردود الأفعال المنعكسة الواقعة تحت صوان الأذن . هناك ثلاثة ردود أفعال منعكسة باعثة على الدفء توجد في كل أذن على حدة ، بالإضافة إلى ردود الأفعال المنعكسة الموجودة في التجويف الواقع تحت صوان الأذن . تعامل معها في كلتا الأذنين بالقرص : والحركة الدائرية : والضغط لكل رد فعل منعكس حتى تنتهي من العد إلى رقم ٧ بطريقة بطيئة . شاهد صورة ٢٠ و ٢١ .

أذن غطاسة " سكوبا " ساعدها علم رد الفعل المنعكس

بينما كنت منتظرة القارب في " هاواي " ، بدأت أتكلم مع فتاة صغيرة جالسة أمامي في أحد المقاهي .

أخبرتني أنها تعلمت الغطس في أعماق البحر ، وعلى الرغم من أنها بدت صغيرة على ممارسة مثل هذه الرياضة ، إلا أنها أخبرتني بأن أذنها أصبحت " مخدوشة " ، وهذا هو المصطلح الذي يستخدمه الغطاسون عندما تؤذى الأذن نتيجة الغطس في أعماق كبيرة ، أو الصعود إلى السطح بسرعة كبيرة .



فكانت تشعر بحكة داخل رأسها ، مما كان يقودها للجنون أحياناً ، وقد أخبرتني بأنه لم يكن هناك أي علاج لمثل هذه الأعراض . وأنا دائماً مهتمة بمعرفة ما الذي يستطيع علم رد الفعل المتعكس أن يفعله في هذه الحالات غير المألوفة . لذا سألتها أن تعطيني يدها لمدة دقيقة . ولأن الأذن اليمنى هي التي أصيبت ، أخذت يدها اليمنى ووجدت أن الإصبع الأوسط والإصبع الأصغر هما الموجعان عند اللمس . فقمت بتدليكهما لمدة ثوان . لن تتصور النظرة الغريبة التي وجدتها في عينيها . قالت : " لقد توقفت الحكة في أذني ! لا أستطيع أن أصدق . إن رأسي صاف وطبيعي تماماً . ما الذي فعلتيه ؟ "

فأوضحت لها أين وكيف تدلك ردود الأفعال المنعكسة في الأذن ، وطلبت منها أن تعلمها لأصدقائها من الغطاسين لتمنع مثل هذه المشاكل في المستقبل . وأخبرتها بأن تفعل مثل ذلك في أصابع قدميها لكي تتفادى ما قد يمكن أن يكون أكثر خطورة عند الغطس في أعماق كبيرة .

كيف توقف صوت الرنين في الأذن

لقد استطاع العديد من الناس أن يوقفوا صوت الرنين في آذانهم وذلك بالعمل على نقطتين من نقاط ردود الفعل المنعكس الواقعة قرب الأذن . أولاً : افتح فمك بزاوية متسعة ، وبإصبع السبابة ، ابحث عن منطقة منخفضة في الجزء الأمامي من الأذن ، والتي تحوي نقاط ردود الأفعال المنعكسة الباعثة على الدفء . اغلق فمك واضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه بحركة دائرية لمدة دقيقة . إن ردود الأفعال المنعكسة الهامة الباقية تقع خلف الأذن ، في بقعة منبعجة ورقيقة . انظر المخطط ١٥ .

إذا كانت هذه المواقع مؤلمة عند اللمس ، فيمكنك أن تتركها وتتجه إلى ردود الأفعال المتعكسة الموجودة في اليدين أو القدمين . إن موقع الأذن يوجد تحت آخر إصبعين في اليد أو آخر إصبعين من أصابع القدم . ارجع إلى المخططين ١٢ و١٤ .

نقاط رد الفعل المنعكس التى تساعد على السمع

قد لا يبدو ممكناً أن يستعيد شخص ما سمعه بعد فقده لسنوات عديدة بضغط بعض ردود الأفعال المنعكسة . لكن بالنسبة لهؤلاء الأشخاص ، يعد رد الفعل المنعكس معجزة رائعة .

فالأطباء المعتادون على ممارسة علم رد الفعل المنعكس استخدموا هذه الوسيلة لسنوات لمساعدة الصم . كما استخدمها أيضاً أطباء تقويم العظام والمعالجين اليدويين وكذلك المعالجين بالطرق الطبيعية ، وحصلوا جميعاً على نتائج مذهلة .

علاج الصمم

فى كتاب سابق أخبرتكم عن أشخاص عديدين - بعضهم كان أصماً - استعادوا سمعهم . وأنت أيضاً يمكنك استخدام طريقة بسيطة من علم رد الفعل المنعكس لإعادة السمع للصم .

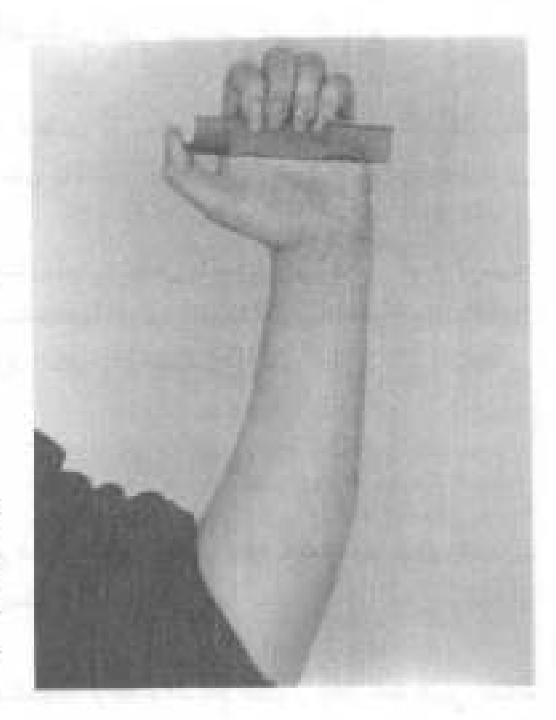
إن إحدى الطرق السهلة المستخدمة لإعادة السمع تكون بالضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى مقدمة الإصبع الرابع ، أى تضغط على المنطقة المحيطة بقمة الإصبع ، وجوانبه ، وتحت الإصبع فى موقع اتصاله براحة اليد وذلك لعدة دقائق . كرر هذا عدة مرات فى اليوم عندما تجد الوقت . سيخفف هذا التمرين أيضاً من آلام الأذن .

طريقة المحاة الصلبة

إن طريقة المحاة الصلبة قد تم استخدامها بنجاح . فيمكنك أن تستخدم أداة معقمة ، مثل ممحاة صلبة ، أو أى أداة تخدمك بطريقة أفضل . ضع هذه الأداة فى الفراغ الموجود خلف آخر ضرس ، أى خلف ضرس العقل ، ستضغط بذلك على نقطة رد فعل منعكس تذهب إلى الأذن ، ويتم تحفيزها بالضغط المستمر . عض على هذه المحاة لمدة دقائق . كرر هذا العلاج عدة مرات فى اليوم .

إن The Reflex comb مفيد أيضاً فى تحفيز الأذن . اضغط بأسنانه فوق أطراف كل الأصابع وواصل الضغط لمدة دقائق . انظر صورة ٢٢





صــــورة ٢٢ : طريقـــة مـــن طرق الإمساك بـ Reflex Comb لتخفيف الآلام فى أماكن عديدة من الجسم .

علم رد الفعل المنعكس يحسن حاسة السمع

أخبرتنى تلميذة لى عن رجل يكاد يكون أصماً جاء إليها لكى تساعده . لم يكن يستطيع أن يسمع جيداً حتى مع استخدام أجهزة السمع ، ودون أجهزة السمع ، لم يكن ليسمع أى شئ بالمرة . لكن بعد ثلاث أو أربع جلسات علاجية بعلم رد الفعل المنعكس ، تحسن سمعه بطريقة رائعة . وفى يوم من الأيام قال لها إنه يستطيع أن يسمع صوت سريان الماء في جدول يقع بالقرب من منزله ، وهو لم يسمع هذا الصوت أبداً من قبل . لقد أخذ سمعه فى التحسن يوماً بعد يوم وتخلص من كل أجهزة السمع التى كان يستخدمها .

عزيزتى السيدة " كارتر " :

لقد خضت تجربة العلاج باستخدام علم رد الفعل المنعكس الذى ساعدنى كثيراً . فلم أكن استطيع أن أسمع جيداً لمدة ٤٠ سنة ، لأن أذنى اليسرى كانت قد

أصيبت أثناء الحرب ، ولكن باستخدام مشابك رد الفعل المنعكس على إصبعي الأيسر مرتين يومياً استعدت سمعي مرة أخرى . والآن أستطيع حتى أن أسمع بوضوح ساعة معصمي وهي تعمل .

ـ رجل الدين س.هـ .

أعد تنشيط حاسة السمع لديك عن طريق تحفيز رد الفعل المنعكس الخاص بقوقعة أذنك ، حيث إن التجويف الموجود في الأذن الداخلية يأخذ شكل قوقعة حلزونية . يجب أن تنشط ألياف العصب الحسي حتى تتمكن من نقل الصوت إلى عقلك ، وعندما تنشط خلايا مستقبلات الإحساس ، سيصبح سمعك أكثر حدة . تعامل مع نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بأذنيك والموجودة في يديك وقدميك .

احم أذنك

إن الوقاية من التعرض لمشكلة سمعية تكون أكثر سهولة من شفاء نفس المشكلة .

لذا يجب وقاية الأذن باستخدام السدادات الخاصة (وخاصة للعاملين في وظائف بها ضوضاء عالية) وذلك لتجنب تحطم وتلف الأعصاب الناتج عن التعرض المستمر للضوضاء العالية . فعليك أن تتأكد من أنك تثير مسارك السمعي عندما تضغط على نقاط رد الفعل المنعكس الخاصة بالأذن والأماكن المحيطة بها .

علم رد الفعل المنعكس يقضي على ضغط الأماكن المرتفعة

عندما كانت ابنتي وأسرتها عائدون لمنزلهم من رحلة في الجبال ـ حيث كان الارتفاع هناك تسعة آلاف قدم فوق مستوى البحر ـ لاحظوا وجود ضغط في آذانهم . لم تستطع ابنتي أن تسمع الراديو جيداً ، وسألت أسرتها عما إذا كانوا يعانون من نفس المشكلة . كان أبناؤها بخير ، ولكن زوجها قال أن أذنيه



مسدودتان . فحاولا أن يتثائبا وأن يمضغا اللبان كي " يفتحا آذانهما " ، حيث كان ذلك ينجح معهم في الماضي .

بدأت ابنتي بتلقائية في تحفيز رد الفعل المنعكس الموجود على طرف بنصرها ، ضاغطة الأجزاء العلوية والجانبية من بنصريها وخنصريها . وفي خلال دقيقتين ، انفتحت أذناها وتحرر الضغط . ثم طلبت من زوجها أن يفعل مثلها . فبدأ بالضغط على نهاية إصبعه البنصر ، وأخذ يتثائب ويطلق أصوات مفرقعة ، فبدأ يشعر بانسحاب الضغط من أذنيه وشعر بتحسن فوري .

وعلق على ذلك قائلا إنه دائما ما تذهله السرعة التي يعمل بها علم رد الفعل المنعكس ، فقد لاحظ أن الراديو أصبح صوته عاليا ، لقد عاد سمعهم لطبيعته ، واستمتعوا ببقية إجازتهم الخالية من أي ألم .

الفصل الخامس

الضغط على أماكن رد الفعل المنعكس فى اللسان

لا يحظى كل من الفم واللسان بمكانة عالية في معظم المناقشات التى تدور حول قوى الشفاء في الجسم ، على الرغم من أن جميع الأطعمة التى نأكلها وجميع المشروبات التي نشربها تمر خلال الفم وعلى اللسان . فتتأثر العديد من الخلايا المعقدة والحساسة بجميع العوامل التى تنتج عن تناول مشروبات ساخنة أو باردة . وكذلك تمر جميع المشروبات الكحولية والمأكولات الجيدة والرديئة عبر هذه القناة أولاً قبل أن تغذى أجسادنا . ولذلك فكر فى أهمية هذا العضو عندما تدرس وتتعلم استخدام رد الفعل المنعكس للسان والفم .

أهمية ردود الأفعال المنعكسة للسان

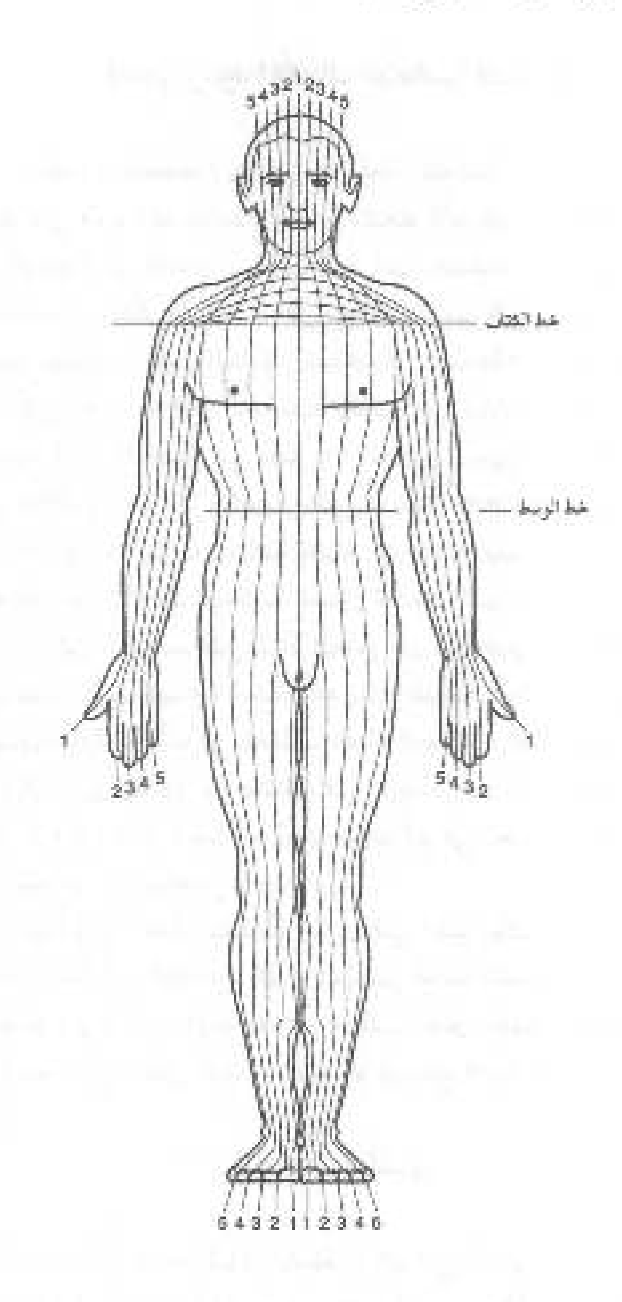
لا يدرك معظم الناس وجود ردود أفعال منعكسة هامة جداً فى منطقة الفم واللسان . ففى الحقيقة يملك اللسان العديد من نقاط رد الفعل المنعكس التى تغطى جميع أجزاء الجسم تقريباً . لذا يجب على كل فرد أن يملك خافض اللسان (Tongue Depressor) ويستخدمه كل يوم ليبقى لسانه فى أحسن حال . خذ خافض اللسان هذا أو استخدم يد ملعقة واضغط بها على اللسان . انظر الصورة رقم ٢٣ . انقل الأداة المستخدمة من جانب لآخر واضغط . هل تشعر بالنقاط الحساسة أو المؤلمة عند لمسها فى المناطق المختلفة من اللسان ؟

بواسطة الضغط على نقاط رد الفعل المنعكس يمكنك التغلب على مختلف أنواع الألم . يوجد عشر مناطق رد فعل منعكس فى اللسان ، وهى تشبه شكل المناطق الموجودة فى الجسم . لاحظ هذه المناطق فى مخطط رقم ١٦ .



صورة رقم ٢٣ : توضح جهاز Reflex Tongue Probe الذى يستخدم على مؤخرة اللسان .

تتبع ردود الأفعال المنعكسة الموجودة فى مركز اللسان والتى تمثل منطقة مركز الجسم ، وبذلك عندما تضغط لتحفز ردود الأفعال المنعكسة في منتصف اللسان فإنك ترسل قوى الحياة الضرورية وتدفقها إلى جميع الغدد والأعضاء والخلايا الموجودة فى مركز الجسم . وعندما تضغط على نقاط رد الفعل المنعكس الموجودة فى الجانب الأيمن من اللسان فإنك تحث جميع الغدد والأعضاء الموجودة فى الجانب الأيمن من الجسم . وعندما تضغط تلك الموجودة فى الجانب الأيسر من اللسان فإنك تحث جميع غدد وأعضاء الجانب الأيسر من الجسم . عندما تجد نقطة حساسة جداً أو مؤلمة عند لمسها فى منطقة معينة من اللسان ، ابحث فى مخطط منطقة العلاج لتعرف أين يقع الخلل فى الجسم ثم اضغط واستمر فى الضغط على هذه النقطة الحساسة حتى تنتهى من العد إلى رقم سبعة .



مخطط ١٦ : منطقة العلاج : كل خط مرقم يمثل مركز منطقة مماثلة له فى الجسم . كما أن قنوات الطاقة تمشى فى خطوط طويلة خلال الجسم .



11

فحص ردود الأفعال المنعكسة المتقابلة

والآن ، تفحص المخطط لإيجاد ردود أفعال منعكسة أخرى في مناطق أخرى من الجسم على طول ذلك الخط ، وعندما تضغط الأماكن المقابلة لردود الأفعال المنعكسة الموجودة في اللسان ، سوف تجد أنها حساسة أيضاً ، ذلك كل نقطة تجدها حساسة . وتذكر أن أي ألم في أي جزء من الجسم يكون عبارة عن جرس يرن لينذرك . يكون التدليك باستخدام The Roller Reflex Massager مفيداً جداً في تحديد المناطق الحساسة المنتشرة في أماكن مختلفة من الجسم . وسوف نشرح ذلك بالتفصيل في فصل ٣٦ الخاص بأجهزة رد الفعل المنعكس .

يدعي الكثيرون إنهم لا يغادرون منازلهم بدون Tongue depressor ، فهم يحملونه دائماً في حقيبة بلاستيكية نظيفة ويأخذونه أينما ذهبوا .

وتستخدم ردود الأفعال المنعكسة للسان لوقف الألم المصاحب للطمث عند السيدات ، ولكن لا يجب على المرأة الحامل أن تستخدم ردود الأفعال المنعكسة الخاصة باللسان لأنها تهدىء أعضاء الجهاز التناسلي وقد تسبب إجهاضاً . ولأنها تهدىء وتوقف الألم في مختلف أنحاء الجسم ، فقد تكون ذات اهمية كبيرة للرجال الذين يعانون من مشاكل في البروستاتا . أنا لا أملك الدليل الذي يثبت ذلك ، ولكن تذكر دائماً أنه أينما يوجد ألم في الجسم ، قد يستطيع علم رد الفعل المنعكس أن يساعد ولن يضر .

وهناك أيضاً ردود أفعال منعكسة أخرى في الفم يمكن أن تساعد مختلف أجزاء الجسم المتألمة ، فنقاط رد الفعل المنعكس تحت اللسان وفي سقف الحلق تخفف العديد من الآلام . فبالضغط على سقف الحلق بإبهام نظيف ، ستتمكن من وقف السعال في دقائق قليلة ، وذلك لو لم يفلح الدواء معك .

فائدة شد اللسان

إن إمساك اللسان بقطعة قماش نظيفة أو أي شيء آخر وشده للخارج على قدر الإمكان (ارفع اللسان لأعلى برفق حتى لا تجرح الأسنان الجزء الأسفل منه) له فوائد متعددة . فيمكن لهذه الطريقة شفاء مشاكل الصوت والفواق . لذا

فإن بعض عيادات الإسعافات الأولية وطرق المحافظة على الحياة تدرس شد اللسان لمساعدة الشخص المختنق .

تنظيف اللسان

هل تدرك أهمية تنظيف اللسان ؟ لقد قام الآسيويون بالاعتماد على طرق لتنظيف اللسان طوال قرون عديدة . كما كان تنظيف اللسان روتين يومي عند الرومان القدماء ، ومازال الشرقيون يعتمدون على طرق لتنظيف اللسان وذلك للحصول على نفس منعش ، وحماية الأسنان ، وقتل البكتيريا والجراثيم الضارة .

إن " سيلفيا " هى امرأة صينية اعتبرها أمى الثانية ، وقد علمتنى أهمية تنظيف اللسان منذ سنوات عديدة مضت ، فقد كانت تصر على كحت لسانها مرة كل صباح ومرة كل مساء قبل النوم . فقد كان ذلك بالنسبة لها أهم من تنظيف أسنانها . أنا لا أتذكر ما الذى كنا نستخدمه لكحت وتنظيف اللسان لكن طالما أشعرتنى هذه الطريقة بالسعادة . وقد استمرت معى حتى الآن ، وكنت دائماً أمشط لسانى عندما كنت أنظف أسنانى . وربما يكون ذلك هو سبب عدم وجود أى مشاكل فى أسنانى .

إن سطح اللسان يعد بيئة غنية لنمو البكتيريا ، فهذا الغلاف المحمل بالجراثيم هو المصدر الأساسى لرائحة النفس الكريهة . فلقد تم إثبات أن عدد البكتريا العقدية المسببة للصفائح الجرثومية يزيد بمعدل عشر مرات بعد أسبوع واحد من عدم تنظيف اللسان .

هذا وتشجع جمعية طب الأسنان الأمريكية حالياً عملية تنظيف اللسان . كما أنها وافقت على منظف للسان يباع حالياً فى الولايات المتحدة يسمى " ليلا " . انظر الصورة رقم ٢٤ .





صورة ٢٤ : كيفية تنظيف اللسان باستخدام كاحت خاص .

الفصل السادس

مساعدة الأسنان باستخدام علم رد الفعل المنعكس

اعلم أنه لا يوجد أي ألم أصعب من ألم الأسنان . وأنا أعد نفسي محظوظة لأنني عانيت من مشاكل قليلة في أسناني ، على الرغم من أن السبب وراء هذه المشاكل يرجع إلى أطباء الأسنان وليس لي . ففي إحدى المرات كنت قد تعرضت لبرد قارص ، وأصبت بشلل في أعصاب وجهي ، وكان ذلك مؤلماً . واعتقدت أن سبب الآلام هو إحدى أسناني ، ولكنني لم أستطع أن أذهب إلى طبيب أسنان لعدة أيام . علمت أن علم رد الفعل المنعكس يمكن أن يوقف الألم ، فاستخدمت مشابك على أصابعي وكنت أضعها وأزيلها حتى يحين موعدي مع طبيب أسناني . وكنت قد شعرت بالراحة بعد استخدامي المشابك ولا أعلم لماذا احتفظت بموعدي مع الطبيب . عندما جلست على الكرسي ، لم يجد الطبيب أي عيب في أسناني ، وقد كان مهتماً براحتي ، لذا قرر خلع إحدى أسناني وذلك على الرغم من أن الأشعة قد أثبتت عدم وجود أي علة في هذه السنة وكذلك كل أسناني . لا أعلم لماذا ، ولكنني تركته يخلعها . اعتقد أننا عندما نكون أمام طبيب نكون منومين مغناطيسياً بطريقة ما ، وكانت هذه السنة هي الوحيدة التي فقدتها في حياتي .

معجون أسنان فعال

لقد ذهبت إلى أحد أطباء الأسنان منذ سنوات عديدة بعدما أصبت بعدوى في فمي ؛ فأخبرني بأن لدي أسنان ولثة يتمتعان بصحة هائلة . وسألني عن نوع معجون الأسنان الذي استخدمه . أخبرته بأنني استخدم الملح والصودا طوال



حياتي . فقال إن هذا هو السبب في أنني أملك أسناناً ولثة قوية وصحية ، معللاً أن الجلسرين المستخدم في معجون الأسنان هو الذي يضعف اللثة . لكنني عندما أخبرت أطباء أسنان آخرين بما استخدمه في تنظيف أسناني ، سخروا مني وقالوا إن هذا ليس سبباً في قوة أسناني ولثتي .

والآن أثبت لنا دكتور " يون كاي " الباحث الإكلينيكي في المعهد العالي لأبحاث الأسنان ، أن مرض اللثة يمكن أن يزول عن طريق غسل أسناننا بالملح . وقال أيضاً إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم ولا تستطيع أن تستخدم ملح الطعام في غسل أسنانك ، فيمكنك استبداله بالملح الإنجليزي .

كيف أجعل أسناني أكثر نظافة

إنني استخدم ملاحة بها فتحات كبيرة ، حيث أضع بها كميات متساوية من الملح والصودا ، وحبتان أو ثلاثة من أي بقوليات وذلك لأمنع هذا الخليط من أن يتخذ شكل تجمعات صلبة . ثم انثر كمية صغيرة على فرشاة الأسنان المبللة . لن تجد ما يضاهي مثل هذا الشعور بالإنتعاش في فمك ! كما أن أسنانك ستصبح أكثر بياضاً ؛ فالملح ينظف ويقوى اللثة ، والصودا تلمع الأسنان " دون أذى ". بعد استخدام الفرشاة ، اغسل أسنانك بماء الأكسجين لتبييض أسنانك وتنظيف لثتك ، فإن ماء الأكسجين يقتل الجراثيم ، مما يساعد فمك على أن يبقى صحياً . لقد كان أبنائي يتمتعون بأسنان رائعة حتى تركوا المنزل وبدأوا في استخدام معجون الأسنان واستهلاك المواد السكرية مثل الحلوى والشروبات الغازية . ربما لو كانوا استمروا في استخدام الملح والصودا ، لأصبحت المنتجات السكرية أقل أذى لأسنانهم .

يؤكد دكتور " كاي " أن هذا الخليط مفيد جداً لأي شخص يوشك على الإصابة بالتهاب اللثة ، حيث إن حوالي ٩٥٪ من الناس يعانون من بعض صور أمراض اللثة ، بداية من أبسطها وحتى أكثرها تقدماً .

فإذا كنت لا تريد أي مشاكل في أسنانك ، جرب هذه الطريقة التي شرحتها وسوف تصنع لك المعجزات .

التخلص من آلام الأسنان

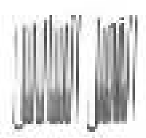
لكى تعالج آلام الأسنان ، ثبت مشابك قرب نهاية أصابعك ، وتفحص خطوط الزوال واضغط أصابع يدك الموجودة فى نفس جانب أسنانك المصابة . انظر المخطط ١٦ . اتبع المسار الذى يمر بداية من منطقة الأسنان التى تؤلمك وحتى الأصابع التى توجد فى نفس المسار ، واضغط على هذه الأصابع . سيخدر هذا المنطقة المؤلمة . وسوف تتخلص من الألم . فإذا لم يكن لديك مشابك أو أربطة مطاطية ، فاضغط على أصابعك مستخدماً أسنانك حتى يختفى الألم . عليك أن تكرر ذلك كل ١٥ أو ٢٠ دقيقة لتبقى هذه المنطقة مخدرة وخالية من الألم حتى تستطيع أن ترى طبيب أسنانك .

توقف ألم الأسنان بعد استعمال المشط ومشبك الإصبع

فى إحدى الحفلات ، أخبرتنى المضيفة بأنها تعانى من ألم أسنان لا يمكن تحمله . ونظراً لأنها كانت مريضتى ، فقد كانت تأمل فى أن أساعدها . ذهبنا إلى غرفة الثياب وطلبت منها أن تحضر ممشطاً ، ونظراً لأن الأسنان التى كانت تؤلمها كانت على الجانب الأيسر ، بدأت اضغط أصابعها الموجودة فى اليد اليسرى . فوجدت نقاطاً حساسة تتألم عند لمسها بإصبعى الإبهام والسبابة . لذلك بدأت عملى بضغط خفيف على هذه المناطق الحساسة ، وبدأت أزيد الضغط على المشط بينما كنا نتحدث فى موضوعات تخص الحفل لمدة عشر دقائق . سألتها كيف حال أسنانها الآن ، كانت مندهشة ، فقد اختفى الألم ونحن نتحدث . واستمتعتْ ببقية الأمسية بدون ألم . أخبرتها بأنه من الحكمة أن تستخدم مشابك لأصابعها من آن لآخر (وأيضاً ممشط حتى ترى طبيب أسنانها) فقالت إنها لن تستغنى عنهما بعد الآن .

تفادى موقف محرج

كان زوجى فى أحد الاجتماعات عندما أصيب الرجل الجالس بجواره بصداع شديد إثر ألم فى أسنانه ، فقرر مغادرة الاجتماع وكان الرجل محرجاً



لأنه كان أحد المتحدثين الهامين في هذه الأمسية . لذا طلب زوجي منه أن يضغط بقوة على مفاصل الإصبع الأوسط . حيث أن الأسنان التي سببت له الألم كانت في خط الزوال الثالث من جسمه .

كان الرجل يعلم أن زوجي على دراية بطرق العلاج باستخدام علم رد الفعل المنعكس ، لذا اتبع نصيحته دون نقاش . وقد أصيب بالدهشة والامتنان لأن آلام أسنانه قد توقفت تماماً مع حلول وقت إلقاء كلمته . وعندما شكر زوجي لإنقاذه من هذا الموقف المحرج ، اعترف له بأنه مندهش لشفائه من الألم بهذه السرعة ، حتى أنه كاد ينسى الكلمات التي كان يجب أن يلقيها .

النقر على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للثة

والآن دعنا ندلك فقط نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة قرب جذور الأسنان . اضغط بكل أصابعك على خدك باحثاً عن جذور أسنانك العلوية . بادئاً من أمام أذنك ، ومحركاً أصابعك ببطء إلى مركز وجهك حتى تصل إلى تحت أنفك . ابق ضاغطاً على هذه النقاط لمدة ثلاث ثوان لكل نقطة . قد تجد نقاطاً حساسة تتألم عند ضغطها وكلما تحركت أصابعك فوقها . عندما تجدها ، ابق ضاغطاً عليها لوقت أطول قليلاً ، أو عد إليها بعد ذلك .

والآن اذهب إلى جذور أسنانك السفلية ، ضع كل أصابعك على خط عظام الفك بادئاً من عند الأذن . عند ضغطك ، سوف تشعر بجذور أسنانك السفلية . افعل بأصابعك نفس ما فعلته مع جذور أسنانك العلوية ، اضغط ودلك حتى تجد نفسك عند جذور أسنانك الأمامية الموجودة عند الذقن . انظر إلى صورة ٢٥ . إنك بذلك تحفز الأمعاء الدقيقة والغليظة وكذلك خط زوال المعدة . وبينما ما زالت أصابعك في هذا الوضع ضع إبهاميك تحت ذقنك ودلك هذه المنطقة . فهذا يساعد على تقليل حجم الترهلات بمنطقة الذقن . انظر صورة ٢٦ .



صورة ٢٥ : وضع يوضح ضغط جذور الأسنان السفلية .



صورة ٢٦ : الضغط على العقد الليمفاوية تحت الذقن باستخدام الإبهامين لجعل هذه المنطقة ناعمة وأكثر قابلية لسريان الطاقة والهرمونات وذلك للحصول على بشرة أفضل وتجعيدات أقل .

اختبار علم رد الفعل المنعكس

جاءت لى صديقتى فى يوم من الأيام وكانت تشكو من ألم فظيع فى أسنانها . كنا فى الجبال ولم يكن هناك أحد يساعدها سواى . رجتنى أن آخذها إلى طبيب أسنان . فتركت كل شىء وقدت سيارتى حوالى ٢٠ ميلاً لبلدة صغيرة حيث وجدنا عيادة طبيب الأسنان مغلقة . حاولنا الاتصال بطبيب الأسنان ورجوناه كى يأتى ويساعد صديقتى ؛ لكنه رفض أن يساعدها لأنها كانت حامل وكانت أسنانها متقرحة . وأخيراً خلع لها السّنة بعد إزالة الأعصاب الموجودة بها . ونحن فى منتصف الطريق إلى المنزل ، بدأت صديقتى فى البكاء واشتكت من أنها مازالت تعانى من ألم فى أسنانها . أخذتها وعدت بها مرة أخرى إلى طبيب الأسنان ، الذى رفض أن يفعل أى شىء للأسنان الأخرى ، والتى كان بها خراج . وقال إن ذلك سيكون خطيراً جداً فى حالتها .

فى طريقنا إلى المنزل ، أخبرتها بأننى سأجرب معها علم رد الفعل المنعكس . وكانت مستعدة لتجرب أى شىء . بمجرد وصولنا إلى المنزل ، أجلستها على المقعد وأعطتنى قدميها الحافيتين . بدأت فى الضغط على الإصبع الكبير ، وبمجرد عثورى على نقطة رد فعل منعكس حساسة ومتألمة فى قمة إصبعها ، استخدمت طريقة الضغط والتدليك . وفى عدة ثوان ، قالت : " أشعر بأننى أتحسن " . وفى خلال نصف ساعة ، اختفى الألم تماماً ، وذهبت إلى منزلها بعد أن أكدت لى أنها ستجعل زوجها يأخذها إلى طبيب الأسنان بمجرد وصوله إلى المنزل ، لكننى انتقلت من منزلى بعدها ، لذا لم أرها لمدة شهور عديدة . وعندما سألت عن حالة أسنانها بعد ذلك ، قالت لى أنها لم تذهب إلى طبيب الأسنان لأن أسنانها لم تعد تزعجها .

لا تنس أن تأكل أطعمة مليئة بالكالسيوم لتغذى أسنانك . فبعض أطباء الأسنان يعتمدون فى علاج مرضاهم على الكالسيوم الذى يشفى المرضى من كل أنواع أمراض الأسنان . فالأسنان فى الحقيقة تعالج نفسها عندما تقدم لها الطبيعة المواد اللازمة .

لذا فإن بالقليل من الإلمام بخواص الأسنان واحتياجاتها وكذلك طلب العون من الطبيعة ، يمكنك أن تحافظ على أسنان سليمة طوال حياتك .

الفصل السابع

استخدام علم رد الفعل المنعكس على العينين لبصر أقوى

إن العينين هبة غالية من الله عز وجل . لا يدرك أهميتهما إلا من حُرموا هذه النعمة أو فقدوها .

ولقد ساعد علم رد الفعل المنعكس الكثيرين ممن يمرون بمراحل مختلفة من العمى أو فقد الإبصار . فهذا العلم لا ينتج عن تطبيقه أى ضرر بل يكون له دائماً بعض الفوائد حتى ولو فشل في منح الشخص قوة إبصار ممتازة .

فتدليك ردود الأفعال المنعكسة يسبب دائماً حالة من الاسترخاء ، بغض النظر عن سبب استخدامه . ويعد هذا جيداً في حد ذاته .

وإنني أتمنى أن أمنح بهذا الكتاب الفرصة لكل من يعاني من مشاكل في عينيه وكذلك كل من سيقوم بعمل تمارين رد الفعل المنعكس ـ لكي يتأكدوا من أن هذا العلم يستطيع المساعدة بحق . تستطيع أنت أيضاً الحصول على عينين سليمتين باستخدام تدليك نقاط رد الفعل المنعكس بالطريقة الموضحة .

تنشيط الكليتين لتقوية العينين

إن الكليتين هما أكثر الأعضاء تأثيراً على الوظائف الطبيعية للعينين .

ولتنشيط الكليتين ، دلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة في مركز القدمين والكفين انظر المخططين ٣ ، ٤ . ثم انظر المخططين ٧ ، ٨ لمعرفة نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكلى واعمل عليها لتنشيط العينين .



والآن اتجه إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة للعينين . في كتبي السابقة عن تدليك القدم واليدين علمتك أن تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة تحت الأصابع التالية للإصبع الأكبر في كل قدم . استخدم نفس طريقة التدليك هذه على إصبعيك السبابة والوسطى ، فإذا كانت هذه النقاط حساسة عند اللمس ، فذلك يدل على أنها تحتاج للتدليك لإزالة أي إنسدادات تؤثر على وظيفة العين الطبيعية .

تدليك نقاط رد الفعل المنعكس للعين لبصر أفضل

والآن سنتجه إلى طرق تدليك نقاط رد الفعل المنعكس القريبة من العينين وذلك لتصحيح مشاكل عديدة تصيبهما . لقد اكتشفت " تيريز فريمر " الطريقة التالية واستخدمتها بنجاح . فعندما تكون العضلات حول العينين مشدودة ، تضغط هذه العضلات على مقلة العين وتفسد شكلها ، وتوقف الدورة الدموية بها مسببة طول أو قصر النظر . أما إذا كان الشد بعضلات جفون العين ، فسوف تشعر بحكة في مقلة العين وقد تتطور هذه الحكة لتصبح أماكن معتمة في عدسة العين . أما إذا كانت عضلات العين الخلفية مشدودة ، فسوف تُغلَق قنوات التصريف بشدة ولن تُفرغ بكفاءة . وذلك قد يؤدي إلى تكوين سوائل وبالتالي الإصابة بالمياه الزرقاء .

ولكي ترخي عضلات العين ، دلك بإصبعك الأوسط نقاط رد الفعل المنعكس تحت كلتا العينين . انظر الصورة ٢٧ : اضغط وتحسس أي عضلات مشدودة ، وعندما تجد عضلة مشدودة ، قد تجد أيضاً نقطة صلبة أو تشعر بالعضلات تُحدث صوتاً تحت أصابعك . عندما تثير رد الفعل المنعكس الخاص بالعينين فأنت تعطيهما طاقة متجددة في الحال . لكن لا تفعل ذلك كثيراً في البداية ، وذلك لأنك عندما تثير العينين بشدة تصاب بصداع شديد ؛ لذا فأنا اقترح أن تقوم بذلك مرة واحدة في اليوم الأول ، ثم تزيد بعد ذلك المعدل قدر استطاعتك ، ولكن بدون المبالغة في الإثارة ، وينطبق هذا أيضاً على تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الأخرى للعين ، وكذلك تمارين العين التي سأعلمها لك لاحقاً .

اتجه بعد ذلك إلى العظام فوق العينين وكرر نفس العملية ، ويمكنك استخدام الإبهام فى هذا الوضع حيث يسهل استخدامه هنا : دلك عبر العضلات وليس بداخلها .

دلك - باستخدام إصبعك الأوسط أو الإبهام - العضلات الموجودة أعلى الأنف والبادئة من عمق تجويف العين . من المحتمل أن تجد ذلك مؤلماً جداً عند اللمس . لكن تذكر شعارنا : " ما يؤلم ، دلكه " . كرر ذلك مع كلتا عينيك ثم اذهب عبر العضلات فى الجبهة فوق الحاجب مباشرة . فإذا كنت تشعر بجزء صلب أو رباط ضيق فستعرف أنك وجدت عضلة مشدودة يمكن أن تعوق التدفق الطبيعى للطاقة الكهربية .



صورة ٢٧ : كيف تضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة إلى الكلى والغدد الكظرية لقوة إبصار أفضل .

قد تجد هذه الأماكن حساسة قليلاً وذلك لإنسداد مسار دورة خط الحياة الهامة بواسطة هذه المناطق الصلبة الحساسة .

يمكن أن يساعد تدليك هذه النقاط حول العينين فى علاج جحوظ العينين وكذلك العيون الحساسة للضوء ، والعيون المائلة نتيجة شد العضلات .



هذا ويساعد التدليك والنقر فوق الرأس أيضاً على بث الحياة في العينين من جديد . انظر الفصل الثالث الخاص بالرأس .

غسيل طبيعي للعين

إليك الآن طريقة أخرى تساعد بها عينيك كي تعود إلى طبيعتها ، ويكون ذلك باستخدام العسل . ضع نقطة واحدة أو قليلاً من العسل في عينيك وخلال وقت قصير جداً ستلاحظ تحسن . في البداية ستشعر وكأن عينيك تشتعل ، ولكن لن يدوم ذلك إلا لثوان معدودة ، لأن الدموع ستزيل الألم في الحال . لقد كنت أعاني من حالة سيئة من العشى الليلي ، ثم رأيت أن كثيراً من الناس يضعون العسل في أعينهم ، لذلك قررت أن أحاول فعْل ذلك ، وبعد وقت قصير جداً من استخدام العسل اضطرتني الظروف لأن أقود سيارتي إلى المنزل ليلاً . ولقد قدت لمسافة أميال قبل أن أدرك أنني أستطيع أن أرى جيداً مثلما أرى في ضوء النهار . حدث لي ذلك منذ عدة سنوات ، وحتى الآن أنا أرى جيداً أثناء الليل ، على الرغم من إنني قد قمت باستخدام العسل لمدة عشرة أيام فقط وبعد ذلك انشغلت ونسيت أن استخدمه ثانية .

مساعدة العين عن طريق تغطيتها براحة اليد

إليك طريقة أخرى لحل مشاكل العينين وهي تغطيتهما براحة اليدين . لقد قام رجل بالحفاظ على قوة بصره عن طريق تغطية عينيه بكفيه عدة مرات في اليوم . ولعمل ذلك ضع كفيك على عينيك واضعاً الأصابع فوق بعضها . والآن ، اضبط أصابعك بحيث لا يعبر الضوء من خلالها مع ترك عينيك مفتوحة ، واحتفظ بهما في هذا الوضع لعدة دقائق ، لكن تأكد من أنك تنظر إلى ظلام دامس . هذا التمرين يرخي الجهاز العصبي بأكمله . كرر ذلك عدة مرات في اليوم كما تشاء .

كيف تعالج إجهاد العين

إن تدفق الدورة الدموية إلى الجبهة والصدغين بشكل جيد يساعد العيون المجهدة ، لذا استخدم مفاصل أو أطراف أصابعك الوسطى وبحركة دائرية خفيفة اضغط على الصدغين ، وعلى جانبي الجبهة ، وعلى الحافة الخارجية لكل حاجب .

كما أن الأطعمة الملينة بفيتامين أ ، ج تقوى النظر ، ولقد اكتشفت شيئاً رائعاً ألا وهو مزج هذه الأطعمة معاً . حيث إنه من الصعب أن تستمر في تناول كميات كبيرة من السلاطة لكى تصل إلى التغذية المطلوبة لبصر قوى .

ضبط القدم يقوى العينين

كان أخى يعانى من مشكلة فى قدمه اليسرى ، حيث كانت منعطفة للداخل وكان دائماً يتعثر عندما تصطدم قدماه .

وكان ابنى يعانى نفس المشكلة أيضاً ، ولقد لاحظت أن عينه اليسرى منعطفة للداخل . فقمت بإجراء بعض التعديلات على حذائه لكى أضبط وضع قدمه ، وعندما عادت قدمه إلى طبيعتها ، عادت عينه إلى طبيعتها أيضاً .

تمارين العين

والآن إليك بعض تمارين العين المفيدة فى تقويتها . منذ سنوات مضت عندما كان والداى يقومان بالتنقيب فى جبال " سيرا " ، قابلنا طبيباً علمنا هذه التمارين . وأنا أشعر أنه بسبب هذه التمارين لم نُضطر إلى ارتداء نظارات لسنوات عديدة ، وإذا كنا واظبنا على ممارسة هذه التمارين ما كنا اضطررنا لارتدائها أبداً . ولقد جعلت ابنتى تقوم بهذه التمارين بعد أن عانت من إجهاد شديد فى العينين جعلها تطرف على نحو متكرر . ولقد عادت عيناها إلى طبيعتها بعد أيام معدودة .

اجلس حيث تستطيع أن تضع علامة على الحائط ، وتكون هذه العلامة أمامك مباشرة فى مستوى عينيك . إن نقطة صغيرة جداً هى كل ما تحتاجه ،



وقد تكون دورة المياه هى أنسب مكان للقيام بذلك حيث إن هذا التمرين يستغرق دقائق معدودة فقط . كما أنها أيضاً المكان الذى لن يقاطعك فيه أحد . ربما تريد أن تضع علامة فى كل دورة مياه إذا كان لديك أسرة كبيرة وتريد أن تعلمهم جميعاً كيفية استخدام هذا التمرين المقوى للعين والذى قد يوفر عليك فواتير الأطباء .

أنت الآن جالس والنقطة أمامك مباشرة . ببطء شديد حرك عينيك إلى أقصى ناحية اليسار بدون أن تحرك رأسك ، وببطء شديد ارجع بعينيك إلى هذه النقطة . كرر هذه العملية ناحية اليمين وإلى الأعلى ، وتأكد من أن رأسك فى وضع مستقيم وأنك فى كل مرة تعود إلى نفس النقطة المحددة قبل أن تقوم بالحركة التالية . زد من عدد المرات التى تمارس فيها هذا التمرين حتى تصل إلى عشر مرات فى اليوم .

بعد أن تعتاد العينان على هذا التمرين ، ابدأ فى جعلها تدور . اتجه بعينيك ناحية اليسار وبعد ذلك اجعلها تدور لأعلى ببطء . بعد ذلك اجعلها تدور ناحية اليمين ثم لأسفل حتى تصل فى النهاية إلى الجهة اليسرى . افعل ذلك مرة واحدة فى اليوم الأول محافظاً على رأسك فى وضع مستقيم وببطء شديد وبالتدريج كرر ذلك التمرين حتى تصل إلى عشر مرات فى اليوم .

كم عدد المرات التى تنظر فيها إلى مسافات بعيدة ؟ تمرن على النظر إلى مسافات بعيدة أو طويلة ثم انظر إلى شىء قريب جداً . فهذه العضلات بحاجة إلى تمرين أيضاً .

إذا أردت أن يتحسن بصرك ، فاستخدم إحدى أو كل هذه الطرق التى علمتك إياها .

علم أطفالك أيضاً هذه الطرق المقوية للعين ، فربما تكون النتيجة هى تمتُّعهم بقوة إبصار ممتازة لبقية حياتهم .

استخدام المشابك على الحاجبين

عزيزتى السيدة " كارتر " :

لقد قمت بتجربة مشابك رد الفعل المنعكس والتى كان لها أطيب الأثر على أجزاء عديدة من جسمى ، وكان لتدليك أصابع اليد والقدم نفس هذه

النتيجة أيضاً . فبوضع هذه المشابك على الشفاه يمكنك أن تزيد من تدفق الدورة الدموية إلى العضلات المترهلة الضعيفة حول الفم . وبوضعها على الحاجبين لن تزيد من تدفق الدورة الدموية إلى العضلات الضعيفة المتجمدة حول العينين فقط ، بل وستقوى العينين أيضاً ، وعندما أعطيت هذه المشابك لطبيب ليشاهدها ؛ وضعها على الفور فوق حاجبه بدلاً من إصبعه وذلك قبل أن أشرح له حتى طريقة استخدامها .

لقد كان هذا الطبيب متحمساً للغاية لفكرة تحفيز قوى الشفاء في مختلف أجزاء الجسم ، وقال إنه باستخدام طريقة الضغط هذه على أى جزء من الجسم ، سترتفع نسبة الشفاء لدى المريض بسبب زيادة تدفق الدم في مجراه الدموى .

- س. س .

الفصل الثامن

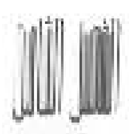
كيف يحفز علم رد الفعل المنعكس الغدد الصماء

الغدد الصماء غدد بلا قناة أو مجرى ، فهي تفرز هرمونات في مجرى الدم مباشرة . إذا نظرت إلى المخطط ٢ ، فسوف ترى أهم الغدد الصماء الموجودة في الجسم . وبالنسبة لمن يدرسون التعاليم الهندوسية ، فإنهم يسمون الغدد الصماء باسم مراكز الطاقة ، ومواقعها كالتالي :

تقع الغدد النخامية في مركز الرأس ، بالقرب من الغدة الصنوبرية . وتقع كل من الغدة الدرقية والغدة الجاردرقية (وهي أربع غدد صغيرة مجاورة للغدد الدرقية) قرب الحنجرة عند قاعدة العنق . وتقع الغدة السعترية في منطقة الصدر . أما البنكرياس فيقع في منطقة أكثر انخفاضا تحت المعدة أي فوق الغدة الكظرية والتي تقع فوق الكلية وهي تمثل قبعتين صغيرتين على سطح الكلية . عندما تتجه إلى أسفل نجد الغدد التناسلية (الخصيتين للرجل ، والمبيضين للمرأة .

أهمية الغدد الصماء

إن كل هذه الغدد تكمل وتتفاعل مع بعضها البعض . ويكون لتطورها الطبيعي ووظائفها أهمية كبيرة لأي شخص يريد أن يتمتع بصحة جيدة . فالهرمونات التي تفرزها هذه الغدد هي المسئولة عن الفارق بين رجل ضئيل جدا ورجل ضخم جدا ، وشخص عبقري وآخر ذي ذكاء محدود ، شخص سعيد وآخر تعيس . وهي أيضا المتحكمة في طاقاتنا ، ونشاطاتنا ، والأشعة الصادرة منا ، واستقرارنا النفسي ، وكذلك الطريقة التي نقوم بها بمختلف العمليات



الحياتية . فهي تؤثر على كل ما نفعله وكل ما نحن عليه . وهي أيضاً المسئولة عن تحديد أشكال أجسامنا ومهام عقولنا .

الغدة النخامية

إن الشخص المسترخي السعيد دائماً والذى لا يشعر بأى إحباطات ، هو شخص يمتلك غدة نخامية طبيعية وصحية . فإذا لم تكن كهذا الشخص ، فيجب عليك إذاً أن تفحص ردود الأفعال المنعكسة للغدة النخامية ، والواقعة فى مركز المنطقة المثلثة للإصبع الأكبر فى القدم ومركز المنطقة المثلثة للإبهام . انظر المخطط ٢ . وسوف تجد نقطة رد فعل منعكس أخرى للغدة النخامية واقعة فى الجبهة . انظر المخطط ١٢ . إن هذه الغدة تمنع تجمع الدهون إذا ما كنت تحاول أن تقلل من وزنك . وهناك سبب آخر يجعلك تبدى اهتماماً خاصاً بالغدة النخامية .

ففى إحدى الدراسات التى أجريت حديثاً ، اكتشف العلماء أن السبب وراء عدم طاعة الأطفال ، وتذمرهم ، وتقلباتهم المزاجية ، بالإضافة إلى مختلف أشكال الإهمال التى تصدر عنهم - يرجع إلى وجود علة ما فى الغدة النخامية .

فالغدة النخامية تشبه آلة الكمان حيث إنها تُبقى الجسم فى حالة توافق . فلو أنها خرجت عن المقطوعة الموسيقية لفقد الجسم كله توافقه . فأى شخص لا يشعر بأنه فى أفضل حالاته إلا إذا كانت كل غدده تعمل فى تناغم وتوافق . والغدة النخامية هى المسئولة أيضاً عن النمو السليم للغدد والأعضاء .

وهى أحد سبل التحكم فى النمو . لذا فإن كنت مهتماً بمعدل نمو طفلك ، فعليك أن تتأكد من تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة النخامية لديه ، وسيؤدى هذا إلى نموه بشكل طبيعى فى حالة إذا ما كان طفلك ينمو بسرعة شديدة أو ببطء شديد . فإذا كانت هذه المنطقة حساسة أو تؤلم عند لمسها ، فيجب أن تدلكها باستمرار ، وعلم الأطفال أيضاً أن يدلكوا هذه المناطق بأنفسهم وذلك لضمان ثبات معدل نموهم ومساعدة مناطق أخرى لديهم لا تؤدى عملها بكفاءة .

الغدة الصنوبرية

تتحكم الغدة الصنوبرية فى نمو الغدد الأخرى وتضمن لها معدل نمو طبيعى . فأى خلل فى وظيفة الغدة الصنوبرية يؤثر على الغدد التناسلية مما يتسبب فى النضج المبكر للجسم كله . كما تحافظ هذه الغدة على النشاط الطبيعى للغدد الصماء وتجعلها تعمل بتوافق وكفاءة .

الغدة الدرقية

إن مدى كفاءة الغدة الدرقية وعدم كفاءتها يجعل الإنسان إما خاملاً أو نشيطاً ، إما مفعماً بالحيوية والسعادة أو مكتئباً ، إما سريعاً أو بطيئاً . كما يعتمد تطور ونشاط الغدد التناسلية أيضاً على غدة درقية طبيعية وصحية .

تقع أهم نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة الدرقية فى اليدين والقدمين . ستجد ردود الأفعال هذه فى المنطقة اللينة الواسعة التى تقع بالقرب من إصبعى القدم الكبيرين ، وذلك فى كلتا القدمين . إن نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى القدم اليسرى تحفز الغدة الدرقية الواقعة على اليسار . أما نقاط ردود أفعال القدم اليمنى فإنها تحفز الغدة الدرقية الواقعة فى الجزء الأيمن . كما ينطبق هذا أيضاً على نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى اليد الواقعة قرب الإبهام . انظر المخطط ٢ .

استخدم الإبهام أو الأصابع أو أداة لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة واضغط تحت المنطقة المثلثة (لبد القدم أو اليد) . انظر صورة ٢٨ ، ٢٩ . غالباً ما ستجد مناطق حساسة كثيرة فى هذه المنطقة ، لذا يجب عليك أن تدلك كل مناطق الألم ، ولكن ليس كلها فى وقت واحد . ابعث هذه القوى المعالجة إلى الغدة الدرقية التى لا تعمل بكفاءة حتى تعود مرة أخرى إلى طريقة عملها الصحيحة .





صورة ٢٨ : موضع لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في القدم لتحفيز الغدة الدرقية.



صورة ٢٩ : استخدام Reflex Hand Probe لتدليك نقاط ردود أفعال منعكسة هامة ، منها نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة الدرقية .

والآن سننظر إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة الدرقية المنتشرة في أجزاء أخرى من الجسم . عندما تنظر إلى المخططين ٢ ، ١٠ ستجد أن الغدة الدرقية واقعة على جانبي الحلق ، وفي المخططين ٧ ، ٨ سترى أن نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة الدرقية تقع في الرقبة . شاهد صورة ٣٠ لترى أماكن تدليك هذه الغدة الهامة . ضع أصابعك على أحد جانبي الحلق وضع إبهامك على الجانب الآخر . شاهد صورة ٣١ . والآن ، بادئاً من قرب الفك ، قم بحركة دائرية بسيطة بأصابعك . ولا تضغط بقوة فنحن لا نريد أن نجرح أو نخدش الغدة الدرقية . قم بهذه الحركة الدائرية هابطاً إلى الترقوة ؛ ثم بنفس الحركة الدائرية في الضغط اصعد إلى عظام الفك . والآن بدل مكان يديك حتى يكون الإبهام في عكس مكانه الأول من الحلق . واستمر في الضغط بنفس الطريقة هابطاً إلى الترقوة وصاعداً إلى الفك . أنصحك بأن تقوم بذلك ببطء ، وأن تكرر هذا مرة أو مرتين في اليوم الأول . زد من الوقت الذى تقضيه في التدليك كلما أحسست بضرورة ذلك .



صورة ٣٠ : استخدام The Reflex Roller Massager لتحفيز الغدة الدرقية .



صورة ٣١ : أحد مواضع تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى الرقبة والحلق لتحفيز الغدة الدرقية والغدد الأخرى المنتجة للهرمونات .

انظر صورة ٢٦ لترى كيف أن أصابع الإبهام معلقة تحت عظام الفك والذقن كالخطاف . ويكون الضغط فى هذا التمرين خفيفاً ، حيث تضغط مرتان أو ثلاث فقط على كل جانب . بعد تحفيز ردود الأفعال المنعكسة هذه بالتدليك ، سيكون لديك بشرة جميلة متماسكة وناعمة ، والتى سأخبركم عنها بالتفصيل فى فصل ٣٤ الخاص بالجمال . ويقال أيضاً إن هذه التمارين تمنع تحول الشعر للون الرمادى .

دعنا ننظر إلى المزيد من نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدة الدرقية . إذا حاولت أن تجد مركز قمة رأسك ، ستجد نقطة رد فعل منعكس حساسة للغدة الدرقية . انظر صورة ١٧ . وسيحفز هذا المركز أيضاً الغدة الجاردرقية . لكن يجب أن تكون هذه النقطة فى خط مستقيم من أمام الأذن . تحسسها . ولاحظ أن كل رأس لا تشبه الأخرى . والآن ضع الإصبع الأوسط من كلا اليدين على نقطة رد الفعل المنعكس هذه وابقهما لعدة ثوان ، ثم ارفعهما . كرر هذا ثلاث مرات ليس أكثر فى البداية . بامكانك استخدام الإصبع الأوسط ليد واحدة إذا وجدت أن هذا يأتيك بنتائج أفضل .

الغدد الجاردرقية

الغدد الجاردرقية عبارة عن أربع غدد صغيرة مدفونة في سطح الغدة الدرقية ، وتحمل هذه الغدد مسئوليات عديدة حتى تجعل جسمك يعمل بكفاءة ، وينتج عن العمل الطبيعي لهذه الغدد نوع من الاتزان والهدوء . وهى تحافظ على الاتزان الأيضي عن طريق التحكم في توزيع وكفاءة الكالسيوم والفسفور داخل الأنظمة . حيث يرتبط الفسفور بالجهاز العصبى ، بينما يرتبط الكالسيوم بالهيكل العظمى . أرجو أن تتعرف على العوامل الحركية والعوامل الحسية ، التى تكون الغدد الجاردرقية مسئولة عن تحقيق التوازن بينها .

وتوجد نقاط ردود الأفعال المنعكسة لهذه الغدد في نفس مناطق نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدة الدرقية ، أى في القدم واليد ، ولكن عليك أن تضغط بعمق أكثر لتصل إلى أماكن الغدد الجاردرقية . بعدما تعرفت على أهمية الغدد ؛ فإنك ستدرك أهمية بقائها في حالة جيدة طوال الوقت . لذا استخدم تدليك بسيط باليد (انظر صورة ٢٩) لكى تصل إلى العمق المطلوب لتحفزها بقوى كهربية متجددة . وعندما تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه في اليد والقدم قد تجدها حساسة جداً ومؤلمة عند الضغط عليها ، لذا يجب أن تبدى اهتماماً خاصاً بها حتى يختفي الألم عند التدليك .

يجد بعض الناس أن مناطق نقاط رد الفعل المنعكس للغدة الدرقية تكون مؤلمة . لذا يجب عليهم تدليكها عند كل مرة يتلقون فيها العلاج .

الغدة السعترية

هى غدة وردية رمادية اللون ، ومكونة من فصين ، وتقع أعلى الصدر خلف عظام الثدى . انظر المخططين ٧ ، ٨ .

ولقد كان هناك مفهوم خاطىء عن الدور الذى تلعبه الغدة السعترية ومدى تأثيرها على صحتنا بشكل عام ، فكان من المعتقد أن هذه الغدة تقل في الحجم عند سن البلوغ وتصبح بلا منفعة ، وهذا ما أثبت دكتور " جون ديموند " عدم صحته ؛ ففى كتابه " جسمك لا يكذب " قال لنا : " الغدة السعترية هى غدة



صماء ، فهي عبارة عن عضو يفرز هرموناً في تيار الدم ، يصل هذا الهرمون إلى أجزاء أخرى من الجسم حيث يُحدث تأثيره " .

ويضيف دكتور " ديموند " : " لقد اجتمعت الأدلة على مدى أكثر من عشرين عاماً على الدور الهام الذى تلعبه الغدة السعترية فى علم المناعة . ففى الإنسان أو الحيوان الذى دمرت فيه هذه الغدة أو أزيلت . تجد قصوراً فى فاعلية آليات المناعة التي تقينا من العدوى ومن نمو السرطان " .

إن الناس يصبحون أكثر عرضة لكل أنواع الأمراض كلما تقدم بهم العمر ؛ وذلك لأنهم يتركون هذه الغدة تضعف ، على الرغم من أنها قد تكون أهم الغدد الموجودة فى أجسامنا . فهى المكان الذى تقع داخله طاقة الجسم . وعندما تضعف هذه الغدة تصبح أنت أكثر ضعفاً .

إنها أيضاً مسئولة عن قوة انقباض العضلات ويمكن اختبارها باستخدام التمارين الحركية التطبيقية (والتى تستخدم للتغلب على التوتر أو معرفة أسبابه) .

تكون الغدة السعترية مسئولة أيضاً عن سريان السائل الليمفاوى خلال الجسم . حيث يأخذ هذا السائل المواد الغريبة وبقايا الخلايا والسموم ويحملها إلى الدم ليتم التخلص منهم .

الغدة السعترية هى بيت الطاقة

إن الغدة السعترية تنظم عملية سريان الطاقة فى الجسم مع تصحيح فورى لأى حالة عدم توازن قد تحدث ، وذلك لإعادة الاتزان والتوافق فى طاقة الجسم .

ويؤكد لنا دكتور " ديموند " قائلاً : " الغدة السعترية هى التى تربط بين العقل والجسم ، وذلك لكونها العضو الأول الذى يتأثر بالحالة العقلية والتوتر " .

إننا نعلم أن هناك العديد من الأمور فى حياتنا يمكن أن تقلل من طاقاتنا مسببة ضعف فى أجسامنا ، مثل تناول الأطعمة الرديئة أو غير المناسبة ؛ وكذلك السكريات والأطعمة المضاف إليها مواد كيميائية . كما أن الجلوس على مقعد لين خاصة فى السيارة يجعلنا أقل نشاطاً ويتسبب فى إضعاف عقولنا

وعضلاتنا . بل إن مجرد الجلوس بالقرب من أشخاص معينة قد يؤدى إلى سحب كل طاقاتنا . كما أن الأفكار السيئة ، والضوضاء ، والموسيقى غير المتناغمة وبعض الألوان تقلل من طاقتنا ، حيث يكون لها نفس تأثير الضغط المستمر .

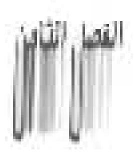
كيف تعيد النشاط إلى الغدد السعترية

دعنى الآن أشرح لك كيفية استخدام علم رد الفعل المنعكس لكى تجدد الطاقة الكامنة داخل الغدة السعترية ، والتى تكون مسئولة عن تقوية أو إضعاف عضلات الجسم . انظر المخططات ٢ ، ٧ ، ٨ ولاحظ مكان الغدة السعترية فى الصدر . إذا ما نقرت عدة مرات باستخدام أطراف أصابعك فوق الصدر فى المكان الذى توجد به الغدة السعترية ، فسوف تحفزها بحيث تجعلها تبعث بالطاقة سريعاً إلى جميع عضلات الجسم .

كما أن إحدى الطرق الغامضة التى تجعل بها الغدة السعترية تعود إلى نشاطها الطبيعى بشكل سريع تكون عن طريق الضغط فوق إحدى النقاط الخاصة بهذه الغدة والتى توجد بسقف حلقك ، فى مواجهة الأسنان مباشرة . اضغط على هذه النقطة مستخدماً طرف لسانك .

كيف تختبر الغدة السعترية باستخدام التمارين الحركية

دعنا نختبر مدى قدرة الغدة السعترية على إضعاف وتقوية العضلات باستخدام أسهل وأقصر طرق التمارين الحركية . سوف تحتاج إلى صديق يساعدك . اجعل صديقك يقف أمامك وذراعه الأيسر ممدود للأمام وذراعه الأيمن مستقر بجانبه ، ثم قف أمامه وضع يدك اليسرى على كتفه لتثبيته ، وأخبره أنك ستنزل ذراعه الممدود وأن عليه أن يقاومك ، ثم ضع يدك اليمنى فوق معصمه واضغط فوق ذراعه بقوة كافية لكى تختبر مدى قوة عضلاته . إن هذا التمرين ليس مباراة لإظهار القوة . فلو كانت الذراع ضعيفة ، اجعله ينقر نقاط ردود الأفعال المنعكسة على صدره أو الموجودة أمام الأسنان فى مركز سقف حلق الفم باستخدام طرف لسانه ، وعليه أن يعيد الاختبار . يجب أن تصبح العضلات قوية الآن .



أما إذا كانت عضلاته قوية فاطلب منه أن يضع قليلاً من السكر في فمه ويفكر في موقف غير سعيد أو يستمع إلى ضوضاء وموسيقى صاخبة . إذا ما أجريت هذا التمرين بطريقة صحيحة فسوف تصبح عضلاته ضعيفة ولن يمكنه مقاومة أقل الضغوط . فكر في كل العضلات الموجودة في جسمك والتي تفقد طاقتها وتصبح ضعيفة من أقل مواقف التوتر . هل ما زلت تتساءل الآن لماذا يمرض كثير من الناس دون أي سبب ؟

اختبار لطاقة الحياة الإيجابية

والآن دعنا نعود إلى الأشياء الإيجابية التي تحفز الغدة السعترية وتجعلها ترفع من طاقتك ولا تقللها .

هناك الكثير من الطرق الإيجابية التي تستطيع بها تحفيز هذه الغدة والتي تتعدى بمراحل عدد الطرق السلبية ، لذا دعنا نتعلم القليل منها . لكن قبل ذلك سننتقل إلى الطبيعة .

يقول لنا دكتور " ديموند ": " إن الوضع الطبيعي للسان هو أن يكون طرفه مواجهاً لنقطة رد الفعل المنعكس الموجودة في سقف الحلق طوال الوقت . في هذا الوضع يكون الجسم كله نشيطاً ، ويكون ذلك من خلال العلاقة التي تربط بين نقطة رد الفعل المنعكس وبين نظام طاقة الجسم " . وفي كل مرة تضحك فيها تحفز بذلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة السعترية . إذاً فالضحك هو مولد الطاقة ، لذا فكر دائماً في الأشياء الإيجابية ، واجعل ذهنك صافياً : وابدى الإعجاب بالأشياء الجميلة . اجلس باستقامة واستمع إلى الموسيقى الجيدة ، وتناول الطعام الطبيعي فقط وكن شاكراً ومرحاً ، ودع معاني " الحب ، والإيمان ، والأمل ، والسعادة " تمثل مفاهيم أعمق داخلك . فستكون هذه الكلمات بمثابة مولد الطاقة لك وسترفع أيضاً من معنوياتك .

كيف تدلك نقاط ردود أفعال منعكسة أخرى للغدة السعترية

انظر إلى نقطة رد فعل منعكس أخرى موجودة في قاع القدم . انظر المخطط ٢ وستجد رد فعل آخر في اليد . انظر صورة ٣٢ ، ٣٣ ، ستجد توضيحاً لطريقة

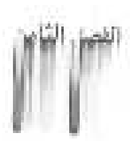
استخدام The Reflex Massager و The Reflex Rollerوذلك لإثارة كل ردود الأفعال المنعكسة لعظم الجسم والموجودة فى اليد .



صورة ٣٢ : توضح طريقة سهلة لاستخدام The Reflex Roller لتدليك ردود الأفعال المنعكسة فى اليد . وسيحفز الضحك أيضاً جهازك الليمفاوى وسيحسن من صحتك .



صورة ٣٣ : معلم يعطى تعليمات لمجموعة من التلاميذ عن أهمية استخدام جهاز The Magic Reflex Massager قبل بدء العزف على إحدى الآلات الموسيقية ، فهو يهدئ الأصابع ويحفز العقل .



كما أنك سوف تجد أيضاً موقعاً لرد الفعل المنعكس للغدة السعترية فى الرأس . شاهد المخطط ١٦ فى صفحة ٦٥. فأى مكان يقع على خط المنتصف سيساعد على تحفيز هذه الغدة .

أتمنى أن تكون الآن أكثر وعياً بأهمية هذه الغدة . إن المتفائلون يعيشون حياة أطول ويتمتعون بصحة جيدة ، لأنهم يحفزون هذه الغدة بالموسيقى والضحك والفكاهة . لذا ابتسم واضحك دائماً ، فبذلك ستجدد من حيوية الغدة السعترية ، ومن طاقة الحياة لديك بدلاً من أن تستنزفها مختلف السلبيات .

البنكرياس

هو أكبر الغدد الموجودة فى القسم الأوسط من الجسم . وهو للدقة عبارة عن غدتين : جزء كبير يفرز العصير الهاضم ، وخلايا أخرى تفرز الأنسولين الذى يحافظ على مستوى السكر فى الدم .

فى المخططات ٢ ، ٧ ، ٩ لاحظ موضع البنكرياس بالنسبة للأعضاء الأخرى الموجودة فى البطن . ولاحظ فى شكل ٧ كيف أن نقاط ردود الأفعال المنعكسة للبنكرياس تقع فى نفس مكان نقاط ردود الأفعال المنعكسة للطحال كما هو واضح فى المخطط ٨ . عندما تدلك أماكن ردود الفعل المنعكسة هذه ، سوف تبعث بالطاقة الكهربية إلى هاتين الغدتين فى نفس الوقت .

سوف تثير أيضاً هاتين الغدتين وغدد أخرى عندما تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للبنكرياس الموجودة فى القدمين واليدين . ابدأ بالقدم اليسرى ، مستخدماً إبهامك أو الأداة التى تريدها لإثارة ردود الأفعال المنعكسة . ابدأ من المنطقة الواقعة تحت لبد الإصبع الأكبر ، حيث توجد ردود الأفعال المنعكسة للغدة الدرقية . انظر المخطط ٢ وصورة ٣٤ . بطريقة دائرية قم بتدليك هذه المنطقة عند القدم باحثاً عن نقاط حساسة أو مؤلمة بغض النظر عن موقعها (إلا إذا كانت منطقة خدش أو تورم) دلكها أو اضغطها بالطرق المعروفة .

والآن اذهب إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى اليدين ، اضغط باستخدام إبهامك أو جهاز للتدليك ، اضغط فى مركز اليد فى اتجاه المنطقة الجلدية بين الإبهام والسبابة باحثاً عن نقطة حساسة أو مؤلمة . انظر المخطط ٢ ، وصورة ٣٥ ، ٤٣ فى صفحة ١٣٣. كرر هذا فى كلتا اليدين مرتين أو ثلاث مرات ، ثم

اقرص وذلك هذه المنطقة الجلدية التي تقع بين الإبهام والسبابة في كلتا اليدين . انظر المخططين (٦ - أ) و (٦ - د) وصور ٣٦ ، ٣٧ . إن هذا يبدو " كنقطة ساخنة " لنقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بأجزاء كثيرة من الجسم لذا لا تهملها . فالضغط هنا يساعد على سريان قوى كهربية منشطة . بغض النظر عن أي جزء من الجسم تنوي أن تفتح قنواته وتنشطه .



صورة ٣٤ : توضح كيفية استخدام Reflex Probe للعمل على ردود الأفعال المنعكسة للمعدة . (لاحظ الإبهام فهو يقع على رد الفعل المنعكس الخاص بالغدة الكظرية) .



صورة ٣٥ : تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليد لإثارة أجزاء كثيرة من الجسم .





صورة ٣٦ : استخدام Reflex Hand Probe لإثارة أجزاء الجسم، إنه رائع لتخفيف الألم ، والأرق ، والقلق .



صورة ٣٧ : توضح مشابك رد الفعل المنعكس المستخدمة على المنطقة الجلدية بين الأصابع والتى تفيد أجزاء كثيرة من الجسم .

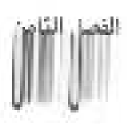
والآن تحول إلى المخطط ٧ . باستخدام أصابع إحدى أو كلتا يديك اضغط على المنطقة الواقعة تحت الضلوع ، فقد يعطيك هذا التمرين أفضل النتائج . عد ببطء حتى رقم ٣ ثم ارفع يديك . كرر هذا ثلاث مرات . ولأن البنكرياس ينتشر على مساحة واسعة ، فيمكنك أن تحرك أصابعك قليلاً ناحية مركز الجسم ثم تكرر هذه العملية في هذه المنطقة التي تحركت فيها .

انظر المخطط ١٢ لمواقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة فوق الرأس وفوق الشفتين . هناك أيضاً نقاط ردود أفعال منعكسة بالأذن قد تكون غير واضحة ولكن عند تدليك الأذن سوف تثير ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالبنكرياس .

الغدد الكظرية

تتحكم غددك في كل دقيقة من حياتك بداية من المهد وحتى النهاية . والغدد الكظرية هي التي تحافظ على طاقتك الداخلية المولدة للأفعال . وتتكون الغدد الكظرية من جسمين صغيرين مثلثي الشكل ، وهما يقعان فوق الجهة الأمامية من الكليتين . تنتج القشرة ـ الجزء الخارجي من الغدة الكظرية ـ ثلاث أنواع من الهرمونات التي تتحكم في وظائف كثيرة في الجسم شاملة عملية توازن الماء والأملاح ، وكذلك توازن الكربوهيدرات ، والبروتين ، والدهون . بينما ينتج الجزء الداخلي من الغدة الكظرية الأدرينالين الذي يجهز الجسم لمواجهة المخاطر .

ولتحفيز هذه الغدد وتقويتها ، توجه إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة في اليدين والقدمين . بالنظر إلى المخطط ١١ يمكن أن تلاحظ أن الغدد الكظرية توجد أعلى الكلية . لذا فإن نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بها ستكون فوق نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالكلية ، وذلك في مركز اليد ومركز القدم . انظر المخططين ٣ ، ٥ . فلو كانت هذه المناطق حساسة ومؤلمة عند ضغطها ، فاعلم أنها لا تتلقى إمدادات كافية من الطاقة . أي أن هناك قصوراً في مكان ما في خطوط مسارات الطاقة . لذا يجب عليك تحفيز بعض نقاط ردود الأفعال المنعكسة لتصحيح هذا النقص في الطاقة . اضغط ودلك هذه النقاط بإبهامك أو بجهاز تدليك ردود الأفعال المنعكسة عدة مرات . ولكن انتبه إلى أن هذه النقاط تكون قريبة جداً من الكلية حتى أنك ستدلك كلاً من نقاط ردود



الأفعال المنعكسة للكلية والغدد الكظرية معاً . ولأننا لا نريد زيادة تحفيز ردود الأفعال المنعكسة للكلية ، فإننا ندلك هذه المناطق لمدة خمس ثوان فقط قاصدين الغدد الكظرية .

انظر المخطط ١٢ الذى يوضح مواقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة بالغدد الكظرية فى الرأس وكذلك المخططين ٧ ، ٨ اللذين يوضحان جسم الإنسان . وستلحظ أيضاً نقاط ردود الأفعال الخاصة بالكلية ؛ وبما أنك قد تعلمت أن تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه يساعد الغدد الكظرية ، لذا اضغط وامسك برفق نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموضحة فى المخططين ٧ ، ٨ .

الغدد التناسلية

إن الغدد التناسلية - فى الرجل هى الخصيتين وفى المرأة هى المبيضين - تقع فى الجزء السفلى من الجسم . وتفرز الغدة النخامية الهرمونات اللازمة لتحفيزها ليبدأ البلوغ .

تعد الغدد الصماء بالغة الأهمية لوظائف الجسم ، ويقوم علم رد الفعل المنعكس بتسوية أى مشاكل قد تظهر فى هذه الغدد . لذا فإن النظام الغددى فى أجسامنا يكون بمثابة المحول لقوى الحياة التى تساعد وظائف الجسم المختلفة . وبتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بتلك الغدد ، تساعد على تحفيز الجسم كله . انظر صورة ٣٨ .



صورة ٣٨ : موقع لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد التناسلية التى تعطى دفئاً للعظام وتجعل العيون أكثر لمعاناً وبريقاً .

انظر المخطط ٢ لتتعرف على أماكن الغدد التناسلية في الجسم . فى المخطط ٤ ستجد نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد التناسلية واقعة بجانب الكاحل خارج القدم (خصية الرجل ومبيض المرأة) . وداخل القدم (بالقرب من الكاحل) تجد نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالمبيض فى المرأة وقضيب الرجل ؛ وهى أيضاً مناطق ردود أفعال منعكسة تساعد فى حل مشاكل البروستاتا . ولكى تحفز ردود الأفعال المنعكسة للغدد التناسلية ، اقرص ودلك ظهر القدم ووتر العرقوب .

وفى اليد ، ابحث عن نقاط ردود الأفعال المنعكسة والتى تشمل المعصم ، ثم ابحث عن نقطة حساسة ومؤلمة في كل مناطق المعصم . وعندما تجد إحداها، دلكها . انظر المخطط ٢ وصورة ٣٩ .



صورة ٣٩ : موضع يساعد على إيقاف الدوار ، كما أن به نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالأعضاء التناسلية وبعض أجزاء الجسم الأخرى .

هناك المزيد من نقاط ردود الأفعال المنعكسة التي من شأنها أن تساعد الغدد التناسلية والتي سأشرحها بالتفصيل في الفصل الخاص بالجنس والمشاكل المرتبطة به .

شفاء تام بعد استخدام تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة

بينما كنت ألقي إحدى المحاضرات في " ألاسكا " عن علم رد الفعل المنعكس ، قابلت امرأة مريضة جداً . وقد علمت أن بها ما يسوء بعدما لاحظت شحوب وجهها . لقد كانت سكرتيرة . وأخبرتني بأنها تعرضت لمبيد حشري سام بينما كانت في عملها ، ولم يستطع الأطباء تقديم أي مساعدة لها . وقد عانت معظم الأوقات دون أن تعلم كيف تتلقى المساعدة . فأخبرتها بأني

أستطيع مساعدتها ، وذلك لأن السم قد يكون غالباً فى جهازها الليمفاوى ، وكانت مستعدة لعمل أى شيء كى تعود لحالتها الطبيعية .

دلكت جسمها كله لمدة ساعتين ، جاذبة وضاغطة بأطراف أصابعى . واضطررت أن أطيل فترة إقامتى لعدة أيام . ولكن الأمر كان يستحق ، لأنها قد تعافت تماماً قبل مغادرتى . والآن هى تستخدم علم رد الفعل المنعكس لتساعد جسمها على التخلص من السموم المتجمعة .

الفصل التاسع

كيف يقوى علم رد الفعل المنعكس القلب المريض والدورة الدموية ؟

يجب على كل شخص أن يكون أكثر دراية بالقلب وطرق تدليك نقاط ردود أفعاله المنعكسة وذلك كي يحافظ على قلبه فى أحسن حال . إن عمليات الحياة ما هى إلا تغييرات متكررة تحدث نتيجة للتوترات والضغوط . ويكون على هذه العمليات تحرير الجسم من هذا الضغط . فالدم يتحرك من الرئتين حيث يتم أكسدته متجهاً إلى الأمعاء الدقيقة حيث يبدأ فقد هذا الأكسجين . مما يجعل هذين العضوين (الرئة والأمعاء الدقيقة) قطبين مختلفين . ينبض القلب عندما يسرى فيه الدم المؤكسد وغير المؤكسد وتكون النتيجة خلق التوتر وفقدانه . ولقد اعتقد الأطباء قديماً أن : " خط زوال القلب يتحكم فى الأوردة الواصلة بين الرئتين والأمعاء الدقيقة وأن الرئة تتحكم فى القلب ".

إن القلب يتحكم فى العقل . فلو كان القلب ضعيفاً لأصبح كالحاكم بلا سلطة أو قوة وبذلك ستحدث ثورة أو تمرد . فعندما لا تؤدى أجزاء كثيرة من الجسم وظائفها بكفاءة ولا نستطيع فى نفس الوقت أن نضع أيدينا على سبب المشكلة بالتحديد . فهذا يعنى أن قوة الحياة الكهربية لا تسرى بحرية خلال خطوط زوال الجسم . انظر المخطط ١٦ .



تدليك لمساعدة القلب

عزيزتي السيدة " كارتر " :

أبلغ من العمر ٧٧ عاماً ، وهذا الصباح كنت متأكداً من أن قلبي في طريقه للتوقف عن الخفقان . فدلكت نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقلب لمدة نصف ساعة . وشكراً لله ، فأنا أشعر الآن بتحسن .

وأتمنى أن تدليني على طبيب يمارس علم رد الفعل المنعكس في المنطقة التي أسكن بها . أشكرك . وليباركك الله .

ـ السيدة ك . ب .

نقاط ردود الأفعال المنعكسة لمساعدة القلب والدورة الدموية

بغض النظر عن نوعية مشاكل قلبك . يستطيع علم رد الفعل المنعكس تقديم المساعدة لك . وتذكر أن القلب الذي لا يؤدي عمله بكفاءة يتسبب في خلق مشكلة في مكان آخر من الجسم .

إننا جميعاً ندرك أن القلب هو محطة ضخ الدم التي تُبقي الجسم يؤدي وظائفه . فمثله مثل مضخة البئر : فلو أبطأ القلب نبضه بدورها دورة سريان خطوط الحياة ، والسائل سواء كان ماء في بئر أو دماء في دورتك الدموية لن يسري إلى كل الأماكن المحتاجة إليه . لذا فإن الأماكن التي ستحرم من وصول الدم إليها ستصبح ضعيفة ويحل بها التلف .

إن القلب عضلة قوية ، فيضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة في القدمين واليدين ومناطق عديدة أخرى في الجسم . تبقى هذه العضلة في قمة كفاءتها . لكن إذا ما كان هناك تقصير في أداء وظيفتها يمكن أن تساعدها كي تعمل بطريقة طبيعية وذلك عن طريق تدليك وضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة لها .

انظر إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة بالقرب من العمود الفقري في المخطط (١٧ ـ ب) في فصل ٢٧ . لمساعدة قلب متوجع ، يمكنك تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه ، ولكنك ستحتاج إلى شخص آخر لمساعدتك . فقط

اجعل شريكك يعثر على النقاط الحساسة أو المؤلمة عند اللمس ، واضغطها ودلكها حتى يختفي الألم . إذا كان عمودك الفقري غير منضبط ، فعليك باللجوء إلى أحد المقومين اليدويين لبضبط موضعه ولكن تأكد من أن تلجأ إلى معالج جيد .

علاج العضلات العميقة يساعد القلب

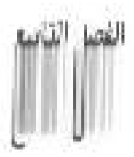
إن علاج العضلات العميقة يساعد - كما قالت السيدة " فريمر " - القلب ، فقد قالت أن تدليك العضلات العميقة قد ساعد في حل مختلف مشكلات القلب . لذا فبالإضافة إلى استخدام نظام تغذية معين ، وتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، يجب عليك أن تساعد القلب بإرخاء العضلات ، وذلك عن طريق وصولك إلى أماكن أعمق من نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة به ، وكذلك تدليك العضلات العميقة التي قد تكون السبب وراء الخلل في الدورة الدموية المتجهة للقلب .

أولاً : دلك عضلات الذراع الأيسر حيث يوجد أهم مصادر الدم المتجهة للقلب. ابدأ في تدليك هذه العضلات بداية من معصم اليد اليسرى . أنت لا تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في هذه المرة ولكنك تدلك العضلات العميقة . وتذكر أنه كلما أصبحت عضلاتك منقبضة بشدة ، فسوف تبدأ في خنقك ، وعصر أوردتك وغلق مجرى الدم . إذن يجب عليك أن ترخيها .

التدليك عبر العضلات

اضغط بأصابعك باحثاً عن العضلات الصلبة المنقبضة الموجودة بعظام الذراع . واستخدم أطراف أصابعك أو إبهامك .

من المهم أن تدلك عبر العضلات ، أى من جانب إلى جانب وليس كما يحدث عند تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة . دلك كل الذراع صاعداً إلى أعلى . اضغط بأصابعك على كل جوانب ذراعك مدلكاً وضاغطاً ، وإذا قابلتك أية عضلات تبدو كالرباط المشدود الصلب ، فاقض وقتاً أطول معها ولكن لا تبالغ في الضغط عليها في البداية .



بعد أن تنتهى من ذراعك ، دلك عضلات الرقبة . انظر صورة ٤٠ . فإذا وجدتها صلبة ، فاستمر في تدليكها عاملاً على إرخائها ، فهذا يمنع حدوث السكتات الدماغية لأنك تساعد على تدفق الدم المتجدد إلى المخ .

بعد أن ترخى هذه العضلات ، اذهب إلى عضلات الصدر خاصة الموجودة على الجزء الأيسر ، دلك عبر كل العضلات فى هذه المنطقة بداية من الذراع وتحت الذراع والكتفين هابطاً إلى عضلات الصدر ، واضغط على أى عضلات تجدها صلبة تحت أصابعك . فإذا كانت إحدى هذه العضلات مشدودة جداً وصعبة الإرخاء ، استخدم قطعة قماش مبللة بالخل لتساعد على إرخائها وزيادة سريان الدم بها .

ولو كان من الصعب عليك أن تقوم بهذا التدليك العميق ؛ فابحث عن شخص آخر يساعدك وذلك لكى تحصل على نتائج أفضل . فقط تذكر أن العضلات الجامدة قد تصيبك بأزمة قلبية ، لذا تأكد من أن تبقى عضلاتك مسترخية ومرنة حينما تستعمل طرق تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة والحميات الغذائية المقصود بها مساعدة قلبك .

والآن دعنى أشرح لك بعض الأمور الخاصة بالنظم الغذائية التى من شأنها مساعدة قلبك .



صورة ٤٠ : موضع تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى الرقبة والأكتاف .

كيف يقوم كلا من علم رد الفعل المنعكس و النظام الغذائى بمساعدة القلب وتجنب السكتات الدماغية

أهمية فيتامين هـ

يشرح لنا الطبيب " ويلفرد ى . شوت " فى كتابه " مساعدة فيتامين هـ لأمراض القلب " ، أن الجلطة التى تتكون فى الشرايين التاجية المغذية للقلب هى السبب الرئيسى للموت بالأزمة القلبية ، والتى تعتبر أحد أهم أسباب الوفاة حالياً . قد تدهش حين تعلم أن جلطة الشرايين التاجية كانت غير معروفة حتى سنة ١٩٠٠م ، فقد كان من النادر ظهورها في ذلك الوقت .

كتب الدكتور الراحل " بول دودلى وايت " : " عندما تخرجت من كلية الطب عام ١٩١١ لم أكن قد سمعت أبداً عن جلطة الشرايين التاجية والتى أصبحت الآن واحدة من التهديدات الرئيسية للحياة فى الولايات المتحدة وكندا " . تُرى ما تفسير أن مرضاً لم يكن موجوداً قبل عام ١٩١٠ أصبح الآن أكبر تهديد لحياة الإنسان من أى طاعون سبق أن تحدث عنه التاريخ ؟

أسباب تاريخية للأزمات القلبية الناتجة عن الجلطات

عندما استحدثت طرق أكثر فاعلية لطحن قمح الدقيق عن طريق فصل وإبعاد بذور القمح القابلة للفساد ، فقد الرجل الغربى أهم وأفضل مصادر فيتامين هـ . وقد بدأت طريقة طحن القمح هذه مع مطلع القرن العشرين وانتشرت بطريقة واسعة سنة ١٩١٠ . لذا فمن أجل قلبك . تناول الأطعمة الغنية بفيتامين هـ كل يوم ، واضغط مواقع رد الفعل المنعكس الخاصة بالقلب كما فى صورة ٦ .

كما يخبرنا دكتور " شوت " بأن : " فيتامين هـ هو مضاد رائع يمنع التجلط فى تيار الدم " . فهو لا يذيب الجلطة فقط ، ولكن وجوده فى تيار دم الإنسان السليم يمنع تكون الجلطة من البداية .



كيف يمنع فيتامين ب٦ الأزمة القلبية والسكتة الدماغية

بالرجوع إلى الأبحاث التى أجرتها جامعتى " هارفارد " و " ماساشوسيتس " نجد أن فيتامين ب٦ هو الذى يمنع الأزمات القلبية والسكتات الدماغية ، وقد توصل الكثير من الأطباء إلى أن الكوليسترول ليس هو السبب وراء الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية ، حيث يعتقد الخبراء أن الحامض الأمينى المدعو " هوموسيستين " هو المسئول عن تلك الأمراض ، وأن فيتامين ب٦ هو الذى يخلص الجسم من المواد الضارة . ولقد توصل اثنان من العلماء فى مؤسسة " ماساشوسيتس" للتكنولوجيا وهما دكتور " إدوارد جربيرج" ودكتور " ستيفن رايموند " بعد عامين من الأبحاث إلى أن الهوموسيستين الناتج عن الوجبات الغنية بالبروتينات هو السبب الرئيسى وراء تصلب الشرايين والذى يؤدى إلى الأزمات القلبية والسكتات .

القدرة العالية للفيتامينات

إن الدكتور " جربيرج " والدكتور " رايموند " عالمان فى علم وظائف الأعصاب وباحثان متخصصان فى دراسة الجهاز العصبى . يشرح هذان العالمان أنه لكى تحصل على كمية كافية من فيتامين ب٦ ، عليك أن تأخذ إما فيتامين ب٦ مباشرة ، أو أن تتناول الفواكه والخضروات والحبوب والبندق ، ولكن فى الوقت نفسه ، يجب عليك أن تتوقف عن تناول اللحوم والبيض ومنتجات الألبان ، لأنه فى الوقت الذى تهضم فيه هذه الأطعمة المليئة بالبروتينات ، يتحرر الحمض الأمينى (هوموسيستين) إلى الدم . ويقول دكتور " رايموند " أن هذا الحامض قد يضيق ويصلب الشرايين بطريقة ما ، كما يحفز نمو الخلايا المبطنة للجدار الداخلى للشرايين .

يمنع فيتامين ب٦ تجمع " الهوموسيستين " فى الدم ، وبذلك فإنه وبطريقة رائعة يقلل من مخاطر تصلب الشرايين ، التى تعد السبب الرئيسى وراء الإصابة بالأزمة القلبية والسكتة الدماغية . وقد أثبتت الدراسات أن مرضى القلب يعانون من نقص فى فيتامين ب٦ ، وأن حمض " الهوموسيستين " يجرى فى دمائهم .

ويعتقد هؤلاء الأطباء أن الجرعة التى أقرتها منظمة الغذاء والدواء وهى ٢ مليجرام من فيتامين ب٦ تُعد جرعة ضئيلة جداً . فى حين أن نفس هؤلاء الأطباء يرفعون فى طعامهم نسبة هذه الجرعة لتصل إلى ٢٥ ـ ٥٠ مليجرام من فيتامين ب٦ فى اليوم . فإذا كان هؤلاء الأطباء الذين قاموا بدراسات طبية عن أهمية فيتامين ب٦ يستخدمونه فى غذائهم ، فعلينا إذاً أن نفعل مثلهم .

الفيتامين الذى يمنع الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية

هناك اعتقاد متزايد بين الأطباء أن فيتامين ج يمكن أن يمنع حدوث الأزمة القلبية والسكتة الدماغية . فقد أوضحت الدراسات ـ التى أجرتها كلية الطب فى " كارولينا الجنوبية " واثنان من كليات الطب بولاية " لويزيانا " ـ أن فيتامين ج يقلل من التصاق الصفائح الدموية ، وبالتالى يقلل الجلطات التى تحدث نتيجة هذا الالتصاق .

كما أوضحت الأبحاث أن تجمعات الصفائح الدموية تؤدى إلى الإصابة بالأزمة القلبية والسكتة الدماغية . وفى إحدى دراسات جامعة " كارولينا الجنوبية " ، أعطى دكتور " كاى سارجى " وزملاؤه الباحثون ثمانية من المتطوعين الذين يتمتعون بصحة جيدة جرامين من فيتامين ج لمدة سبعة أيام . وتم أخذ عينة من الدم قبل وبعد تناولهم للفيتامين وذلك بعد حقن الدم بعوامل مسببة للتجلط ، ثم تم قياس درجة تجلط الدم ، فاكتشفوا أنه فى معظم الحالات كان تجمع الصفائح الدموية أقل بكثير من نسبة ٥٠٪ .

فيتامينات أخرى تحقق المعجزات

أثبتت الدراسات فى روسيا أن فيتامين ب١٥ يحسن من خفقان القلب لدى المرضى المصابين بأمراض القلب . فيقول لنا دكتور " ريتشارد باسوتر " إن : " فيتامين ب١٥ يسرع من عملية التئام نسيج الجروح . ويقلل كذلك من الأعراض الجانبية لأدوية القلب " .

أوضحت معظم الدراسات الحديثة أهمية وفاعلية فيتامين ب١٥ بالنسبة للكبد حيث يسهم فى عملية نقل الدهون .

فهو يجعل الكوليسترول والدهون الأخرى وبعض الهرمونات تعود إلى نسبها الطبيعية مرة أخرى . وسيكون لفيتامين ب٥ تأثير نظامى غير عادى حيث إنه لو وجد نسب هذه المواد منخفضة جداً ، فإنه يرفعها ، أما إذا كانت مرتفعة جداً فإنه يقوم بتخفيضها . كما أنه يُعد أيضاً مضاداً للشيخوخة ؛ فهو يبقى الخلايا بحالة جيدة عن طريق إمدادها بكميات مناسبة من الأكسجين . والجرعة المناسبة منه هى ١٥٠ مليجرام فى اليوم .

أتمنى أن يشجعك ما قلته لك ويجعلك تتعاطى هذه الفيتامينات لكى تحمى قلبك . ولكن لا تكتفى فقط بما ذكرته لك ، حيث يوجد أنواع أخرى من المواد المفيدة مثل فيتامين ب المركب والبوتاسيوم ، الهامين لقلب يتمتع بصحة جيدة .

دورة دموية سليمة تقلل من مخاطر الأزمة القلبية والسكتة الدماغية

الوقاية هى خير وسيلة لتقليل نسبة السكتات الدماغية المدمرة والمخيفة . ويمكن الوقاية من الإصابة بالأزمة القلبية والسكتة الدماغية بإبقاء ضغط الدم منخفضاً ، عليك أن تقلل من تناول الغذاء الغنى بالدهون والكوليسترول ومن تناول الطعام الغنى بالصوديوم .

كما ستقلل الدورة الدموية السليمة أيضاً من مشاكل القلب الضارة وستساعد على سريان قوى الحياة فى جسمك بشكل طبيعى وأكثر انطلاقاً ، ومن أجل توازن طبيعى وصحة متكاملة ، عليك أن تمارس عملية تدليك كامل لنقاط ردود الأفعال المنعكسة وتركز على الجهاز الدورى لتجديد الصحة .

كتب لنا أحد الرجال لكى يزف لنا هذه الأخبار الرائعة :

زوج يوقف نوبات تعتيم مؤقتة أصابت بصر زوجته باستخدام علم رد الفعل المنعكس

عزيزتى السيدة " كارتر " :

عانت زوجتى من نوبات تعتيم مؤقتة على بصرها خلال الثلاثين سنة الماضية ، حتى أنها وقعت خلال إحدى هذه النوبات ، وانكسر ساقها . ولم

أفهم لماذا لم يتعرف كل الأطباء والمتخصصين الذين لجأنا إليهم على مكان المشكلة وكيفية حلها ، فقد وصفوا لها فقط بعض الحبوب التي لم تفدها .

لكنني عندما بدأت معها العلاج بطريقة رد الفعل المنعكس منذ عام مضى لم تعد تعاني من هذه النوبات . وشعرت ـ بمساعدتك ـ أنني قد قمت بعمل رائع . فقد ذهبت زوجتي مؤخراً إلى أوروبا في رحلة لمدة شهر ، ولم تشتك من أي شيء هناك . فشعرت بأنني حققت معجزة بمساعدة علم رد الفعل المنعكس ، وأنا فخور بما أنجزته ، وسعيد لأن زوجتي أصبحت على ما يرام . لم أصدق أنني خلصتها من المرض في حين فشل كل هؤلاء الأطباء المتخصصين .

ـ السيد ج . و . فلوريدا

زوجة تحكي كيف أن علم رد الفعل المنعكس أنقذ زوجها من سكتة دماغية

عزيزتي السيدة " كارتر " :

منذ عشر سنوات عاني زوجي من سكتة دماغية . وأنا أؤمن أنني لو عرفت وقتها ما أعرفه الآن لكنت ساعدته على التخلص مما عاناه . لكنه تعافى بطريقة رائعة بفضل الأطباء وبفضل الحب والرعاية . كان زوجي قد أجرى جراحة في الشريان السباتي ، وكانت جراحة ناجحة ، ولكن لمدة ستة أشهر لم يستطع أن يتكلم ، ولمدة أسابيع عاني من شلل في جانبه الأيمن ، ولكنه ظل يكافح ويكافح محاولاً التغلب على مرضه . لقد حالفني الحظ في هذا الوقت ، فلقد كان لي صديقة تعالج أمراض الكلام ، فأعارتني بعضاً من كتبها . فأخذت أدرب زوجي حتى أصبح قادراً على الكلام مرة أخرى . نعم إنه لا يستطيع أن يقول كل ما يفكر فيه ، ولا يستطيع أن يتذكر أسماء الأشخاص ، ولكننا لم نحزن على ما فقده ، بل شكرنا الله على كل ما يزال يمتلكه .

وفي الليلة السابقة للعيد ، أخذ زوجي حمامه وجاء إلى غرفة المعيشة حيث كنت أقوم بحياكة بعض الملابس ، وكانت يداه تهتزان ، فنظرت إليه

ورأيت أنه يحاول أن يتكلم . حرك شفتيه ولم يصدر أي صوت . سألته إن كان يحب أن يجلس على المقعد ثم بدأت في تدليك قدمه . لقد أرعبتني حالته لأنها ذكرتني بما كان عليه عندما أصابته السكتة الدماغية منذ عشر سنوات . دلكت النقاط الخاصة بمنطقة الحجاب الحاجز ، وغدده الكظرية ، ومخه ، والضفيرة العصبية . ثم دلكت القدم كلها ولكنني ركزت جداً على المناطق الثلاث السابقة . وفي حوالي ١٥ دقيقة كان قادراً على التحدث ولم تكن هناك أية علامة تدل على حدوث خلل أو تلف . والآن أنا أدلك قدمه كل يوم تقريباً ، بينما يقوم هو بتدليك يديه عدة مرات في اليوم ، وهو يستمتع كثيراً بهذا . إن زوجي عمره الآن ٧٦ عاماً وعلى الرغم من ذلك فهو يعتني بخمس عنزات تدر اللبن عناية يومية . كما أن لديه متجراً صغيراً حيث يصلح الجرارات والموتورات المبردة للهواء . ولدينا حديقة نزرع بها معظم ما نأكل . أنا عمري الآن ٧٥ عاماً ، وأعمل طوال اليوم مساعدة لطبيب أسنان وأحب ذلك العمل وأتوقع أن أصبح متخصصة في علم رد فعل منعكس ناجحة بعد ذلك .

المخلصة لك

ـ ل . ن .

المحفز الطبيعي

تذكر أن المشي هو أفضل محفز للجسم ، فهو يزيد من تدفق الأكسجين للرئتين ، اللتين تبعثان بدورهما بالدم لكل أجزاء الجسم ، بداية من مخك إلى أصابع قدميك ، كما أنهما تجعلان قلبك يعمل . واعلم أنه عندما يتحتم على قلبك أن يعمل ، فإنه سيزداد قوة يوماً بعد يوم . لكنك ستمارس هذا التمرين تحت رعاية طبيبك إن كنت تعاني من مشاكل القلب . وحيث إن الأطباء يطلبون دائماً من المرضى أن يخرجوا ويمشوا ويهرولوا ، فعليك أن تمشي بخفة ونشاط محركاً يديك في تناغم ، اليد اليسرى مع القدم اليمنى ، ثم اليد اليمنى مع القدم اليسرى . فكل فيتامينات هذا الكون لن تعطيك قلبا قويا إذا لم تمارس التمرينات .

علم رد الفعل المنعكس فى حالات الطوارىء

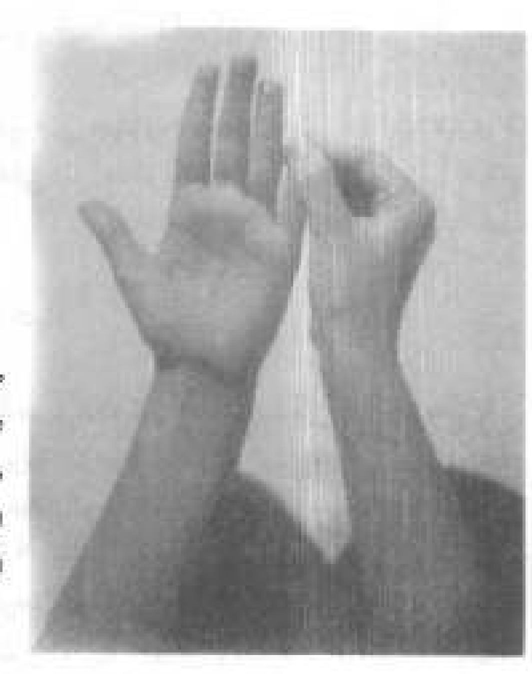
أتمنى أن يتعلم كل شخص بعض الطرق البسيطة التى يستطيع أن يتعامل بها مع الأزمات القلبية ، وتكون تلك الطرق باستخدام التدليك برد الفعل المنعكس . فهو سهل جداً ، حتى أن أى شخص ، بداية من الشخص العجوز إلى الطفل الصغير ، يمكنه استخدام هذه التقنية بأمان عندما تكون هناك حالة طوارىء ولا توجد أى وسيلة أخرى لمساعدة المصاب . فبمعرفة كيفية تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة بطريقة صحيحة ، تستطيع أن تنقذ حتى حياتك أنت . ولقد تمكنت من منع عدداً من الأزمات القلبية ، وكذلك فعل العديد من تلاميذى ؛ وبذلك تم إنقاذ المرضى من الموت أو من حدوث تلف كبير لقلوبهم فى الوقت الذى ينتظرون فيه رعاية أطبائهم . وأنا أؤمن بأنه يمكن إنقاذ العديد من الأرواح ورفع معدلات الشفاء ، لو أن كل شخص تعلم بعض التقنيات البسيطة عن تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة وخاصة الرياضيين الذين يحبون الخروج إلى الهواء الطلق .

إننا نبكى كل عام على معدل الوفيات المرتفع نتيجة الأزمات القلبية وخصوصاً خلال مواسم الصيد ، حيث تجد الناس سعداء ومتحمسين للمغامرة التى سيخوضونها بعيداً عن حياة التوتر والضغط فى المدن . (فى حين تكون أجسام هؤلاء الأشخاص غير سليمة .) لكنهم فى مثل هذه الرحلات يجهدون أجسامهم التى لا تكون معتادة على مثل هذا المجهود البالغ . ثم تحدث الكارثة وتستسلم قلوبهم ، ولا يرى كثير منهم عائلاتهم مرة أخرى . لا تجعل ذلك يحدث لك .

راجع نقاط ردود الأفعال المنعكسة لقلبك لتتأكد من أنه فى حالة جيدة . واستخدم التدليك بعلم رد الفعل المنعكس لتقوى قلبك قبل أن تضعه فى ضغط شديد غير معتاد . وسوف أخبرك كيف تفعل ذلك لاحقاً فى هذا الفصل ، ولكن الآن أريدك أن تتعلم كيفية استخدام هذه الطرق على نفسك وعلى الآخرين أيضاً ، وذلك إذا ما واجهتك حالة طارئة من الأزمات القلبية . لكن تذكر أن الطرق الآتية لا تحل محل الرعاية الطبية إلا أنها تستخدم فى حالات الطوارىء فقط حينما لا يكون هناك مساعدة متاحة .

إذا كان لديك أعراض وجود خلل في القلب

دعنا نتخيل أنك تقف فوق قمة جبل عال وشعرت فجأة بضيق تنفس وألم في صدرك أو أي أعراض أخرى لمرض في القلب . ولكن لأنك تعلم كيف تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للقلب ، فلن تصاب بالذعر . فقط اجلس ولو كنت ضعيفاً لدرجة عدم قدرتك على تدليك نقاط ردود الأفعال في ذراعك الأيسر ، اضغط بشدة على الإصبع الأصغر في يدك اليسرى . انظر صورة ٤١ . امسكه بقوة . سوف يريحك هذا قليلاً وسيجعلك قادراً على أن تضغط راحة يدك اليسرى حتى تعثر على نقطة ضعيفة . لا تجعل الألم يوقفك ، واستخدم أي الطرق التي تجدها أسهل لك . انظر صورة ٢٩ . استرخ ! لأن الشد العصبي يمثل ضغطاً على القلب . قد تضطر لأن تضغط بقوة على نقاط ردود الأفعال المنعكسة باليد ، وقد تضطر حتى إلى استخدام عصا . على أية حال اضغط بشدة على نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه ودلكها بقوة . دلك النقاط المؤلمة أولاً ، ثم دلك النقاط المحيطة بها بعد ذلك ، ثم عد إليها مرة أخرى حتى يختفي الألم عندما تدلكها . إذا أحسست بالألم في كتفك الأيسر ، إلصق إبهامك عند نقطة الألم ودلكها لمدة ثوان وابق ضاغطاً عليها بثبات . ثم عد لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في يدك اليمنى عندما تشعر بتحسن . اخلع حذاءك الأيسر ودلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في إصبعك الأصغر والمنطقة المثلثة تحته . وتذكر أن القلب عضو كبير يأخذ مساحة كبيرة من صدرك ، ولأنك لا تعرف أي جزء من القلب هو المصاب ، فإنه من الأفضل أن تدلك كل المنطقة بعد أن تدلك كل المناطق الحساسة والمؤلمة عند اللمس .



صورة ٤١ : قرص الإصبع الصغير في اليد اليسرى لمساعدة قلب مصاب (قرص الإصبع الأصغر في القدم اليسرى سيكون له نفس الفائدة) .

مساعدة الآخرين

إذا لم يتمكن أي شخص يمر بأزمة معينة من أن يتعامل مع نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، فأنا أقترح عليك أن تخلع حذاءه الأيسر وتدلك الإصبع الصغير والمنطقة المتلئة تحته ، انظر المخطط ه . قد يكون هذا مؤلماً ، لكن عليك تدليك المنطقة كلها ، وبمجرد شعورك بثبات واستقرار حالة هذا الشخص ؛ اذهب إلى مركز المنطقة اللينة في إصبع القدم الكبير واضغطها بشدة ، فلو كانت مؤلمة : استخدم ضغطاً أقل . قد يكون هذا مؤلماً جداً لبعض الأشخاص ، فهذا هو رد الفعل المنعكس للغدة النخامية ، والذي سيساعد على سريان طاقة الحياة خلال كل الغدد الصماء . يمكنك أيضاً أن تستخدم كل هذه الطرق على نفسك لو كان ذلك ضرورياً .

لو أن شخصاً آخر ظهرت عليه علامات الأزمة القلبية ، فيمكنك أن تستخدم نفس هذه الطرق التي أخبرتك عنها . ولكي تُخفّف من ضربات القلب البطيئة استخدم الجزء المنبسط من قبضتك واضرب بها على الجزء الرابط بين الرأس

والرقبة . انظر المخطط (٦ ـ ب) . فهذا من شأنه أن يحفز العصب الذى يسرع ضربات القلب .

ولأننا نتحدث عن طرق العلاج في حالات الطوارىء في الوقت الذى لا تكون هناك مساعدة متاحة : دعنى إذاً أعلمك طريقة دكتور " لافيتون " لعلاج أزمة قلبية حادة .

علم رد الفعل المنعكس ينقذ حياة

يقول دكتور " لافيتون " إن أحد مرضاه كان قد أصيب بأزمة قلبية وهو فى غرفة الانتظار . حدث ذلك بسرعة لدرجة أنه فى الوقت الذى وصل فيه الطبيب إلى المريض لم يكن لديه نبض أو ضغط دم ، وكان جسمه كله قد بدأ فى الارتعاش وكان الموت هو الخطوة التالية .

إلا أن الطبيب أمسك بيد الرجل اليسرى وبدأ تدليك وضغط راحته . انظر صورة ٢٩ . فى البداية ، لم يكن هناك رد فعل . ثم بدأ المريض يتنفس الهواء . ثم بدأ نبضه فى الظهور ، ثم توقف ، بدأ ثانية ، وأخيراً انتظم نبضه . وبعد ذلك جاءت سيارة الإسعاف وتعافى الرجل بطريقة جيدة . يحكى لنا طبيب آخر عن امرأة أصيبت بذبحة قلبية شديدة ، وكانت تعانى من آلام مبرحة تأتيها مرة على الأقل فى الشهر . كانت هذه الآلام تأتيها فجأة ، حتى أنها كانت دائما تخاف من النوبة القادمة . وكانت تتعاطى أدوية مثل " نيتروجلسرين " ، ومع ذلك لم توقف تلك الأدوية الهجمات ولم تقلل من ألمها. عندما فحصها الطبيب ، قضى عشر دقائق يدلك ردود الأفعال المنعكسة التي شرحتها لكم . كان هذا منذ عام ونصف ، ولم يحدث لها أى نوبات أخرى منذ ذلك الحين .

علم رد الفعل المنعكس ينقذ الإجازة

كنت فى أجازة مع إحدى صديقاتى . وكنا قد استأجرنا غرفة تقع فى الطابق الثانى بأحد الفنادق . وبينما كنا نفرغ محتويات السيارة أمسكت صديقتي بحقيبة وصعدت السلالم . وعندما صعدت إليها لاحظت أنها تجلس

على الحقيبة . كانت تبكى بطريقة غريبة ، وكانت شاحبة وتتصبب عرقاً . قالت إنها تشعر بالدوار ، ولا تستطيع أن ترى جيداً . أمسكت بيدها اليسرى وضغطت على إصبعها الصغير حيث توجد بعض نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقلب . وضغطت أيضاً على نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى رأسها . بعد عدة دقائق شعرت بتحسن وسارت إلى الغرفة . ولأننا كنا فى مدينة غريبة ، رفضت الذهاب لطبيب . لكننى طلبت منها ألا تغادر الفراش . وفى اليوم التالى ضغطت على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بقلبها وغددها الصماء . ولقد فقدنا يوماً واحداً من إجازتنا ، وعندما عادت إلى المنزل أكد لها طبيبها أنها بخير . لقد كانت صديقتى معلمة ، ولم تكن معتادة على التمارين البدنية الكثيرة . لذا فإن الإجهاد الزائد على القلب كان خطيراً عليها . هل عرفت الآن أن الإلمام بعلم رد الفعل المنعكس يمكن أن ينقذ حياة .

اعتقد أنك تتفق معى على أن علم رد الفعل المنعكس هو علم يجب أن يتعلمه كل إنسان . أرجو ألا تضطر إلى استخدام هذه المعلومات المطلوبة فى حالة الطوارىء أبداً ، ولكن إذا احتجتها لمرة واحدة فى حياتك ، فستكون سعيداً لأنك عرفت ما الذى عليك فعله .

شفاء آلام القلب والصداع

عزيزتى السيدة " كارتر " :

كنت أنا ومجموعة من الأشخاص تتراوح أعمارهم ما بين ٤٠ إلى ٦٠ عاماً نتسلق تلاً شديد الميل . وكنا نسلك طريقاً متعرجاً فى طريقنا إلى أعلى ، حينما وجد شخصان (رجل وامرأة) صعوبة فى التنفس وشعرا بآلام فى صدريهما . دلكت نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى اليد اليسرى للمرأة وعلمتها كيف تفعل ذلك . ثم دلكت ردود الأفعال المنعكسة لقلب الرجل . فشعر كل منهما بالراحة بطريقة سريعة ولم يعرفا كيف يشكرانى .

فى ثلاث مناسبات أخرى ، ساعدت على شفاء الصداع بنفس السرعة . أشكرك جداً .

السيدة . د . و ، ممرضة

اختبار بعلم رد الفعل المنعكس لاكتشاف أية مشاكل فى القلب

والآن دعنى أخبرك عن بعض الطرق البسيطة التى تستطيع أن تستخدمها للتأكد من أن قلبك فى أحسن حال . يجب أن تقوم بهذا الاختبار قبل ممارسة أمور تتطلب مجهوداً كبيراً بعدة أسابيع . ومن هذه الأمور الرياضة والتسلق وجرف الثلوج فى الشتاء .. إلخ .

لقد أخبرتك سابقاً فى هذا الفصل عن عدة طرق تفحص بها ردود الأفعال المنعكسة للقلب وها هى طريقة أخرى شرحها دكتور " لافيتون " .

اضغط بشدة على قمة الإبهام . إذا لم تكن تمتلك قوة كافية فى يديك ، استخدم Hand Massager ، المشروح فى فصل ٣٦ . شاهد صورة ٢٩ (من الحكمة أن تمتلك هذه الأشياء : A Magic Reflex Massager و A Hand Massager و A Reflex comb و A Tongue Probe) .

قد يحذرك قيامك بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة من أزمة قلبية قد تكون فى الطريق إليك . فوفقاً لدكتور " لافيتون " ، عندما تضغط بشدة على الجزء العلوى الممتلىء من الإبهام ويؤلمك ، فإنه يخبرك أن الأوعية الدموية المتجهة إلى قلبك منقبضة ، قاطعة بذلك إمداد الدم وخافضة للأكسجين . ولو كان الجزء السفلى من الجزء الممتلىء من إبهامك هو الذى يؤلمك ، فإن الشرايين فى قلبك تكون مسدودة من أعلى .

ولو كان إصبعك يؤلمك بدرجة قليلة ، فإن هناك احتمال حدوث أزمة قلبية ولكن على المدى البعيد . ولكنك إذا قلت : " آه إن هذا يؤلمنى فعلاً " واضطررت أن تتوقف عن الضغط ، فإن فرصة إصابتك بأزمة قلبية تكون كبيرة . لذا فإنه من الأفضل أن تشعر مقدماً بخطورة الأزمة القلبية ، حتى تستطيع أن تفعل شيئاً ما لتقوى القلب بسرعة . ويجب عليك أيضاً أن تراجع طبيبك أو المعالج للأمراض بتقويم العمود الفقرى يدوياً . وقد يكون هذا الألم بسبب مشاكل فى مناطق أخرى . ولكن على أية حال فمع التدليك يكون لديك تحذير سابق لأى أزمة قد تكون معرضاً لها .

ملحوظة هامة : لو أن الإبهام فى اليد اليمنى يؤلمك عند قمته فى المنطقة الممتلئة ، فقد لا تكون معرضاً لأزمة قلبية ، وإنما يحذرك هذا من مرض آخر .

يقول دكتور " لافيتون " : " إننى أحب اختبارات الأزمات القلبية هذه . فهى لا تكلفنى شيئاً . فأنت لا تحتاج إلى معدات ، كما يمكنك أيضاً ممارستها بنفسك في ١٥ ثانية فقط ".

في بعض الحالات ، قد يشخص الأطباء حالة شخص ما على أنها حالة ذبحة صدرية ، ومع ذلك لا يجد المريض أن راحة يده تؤلمه . وذلك لأن الكثير من حالات الذبحة الصدرية قد لا تكون بسبب مرض في القلب بل قد تكون بسبب ضلع في غير مكانه . هذا الضلع الذى لا يقع في مكانه الصحيح يمكن أن يسبب شد عضلي ويمكن أن يسبب أيضاً ألماً في القلب أو أزمة قلبية . إذا تنامى داخلك الشك في أن هذا صحيح في حالتك أو في حالة أحد أصدقائك ، تابع مع أحد المختصين بتقويم العمود الفقرى . (يتفق متخصص القلب البارز دكتور " ويلفريد شوت " مع دكتور " لافيتون " في هذا الرأى) .

الطبيب فقد الأمل

عزيزتى السيدة " كارتر " :

لقد تم حقن أختي البالغة من العمر ٧٣ عاماً بلقاح مضاد للأنفلونزا ، وبعد عدة أيام أخذتها أسرتي إلى إحدى المستشفيات إثر إصابتها بآلام في قلبها ، وقد رأى الطبيب أنها حالة قصور في القلب ، وعندما قال إنها لن تعيش أكثر من عدة ساعات ، اتصلت بي أخت أخرى لي لكي تخبرني بذلك ، يقع منزلي في مدينة صغيرة أخرى تبعد ٣٠ ميلاً عن المستشفى . أخذت سيارة أجرة وهرعت إلى المستشفى ، فوجدت نبضها ضعيف للغاية ، حيث كان قلبها هو الآخر ضعيف . أخذت أمارس معها العلاج باستخدام رد الفعل المنعكس الخاص بالقلب ، وفي أقل من ١٥ دقيقة ، عاد قلبها إلى طبيعته ، فبدأت تنتبه للأشخاص الموجودين حولها في الغرفة ، كما استطاعت أن تتحدث معي . حدث هذا يوم السبت ليلاً ، وفي يوم الثلاثاء في تمام الساعة ٨,٣٠ صباحاً أعطانا الطبيب تصريحاً بخروجها ، وهو لم يكتشف حتى الآن سبب تحسن حالتها . هل كان علي أن أخبره ؟



علم رد الفعل المنعكس يساعد على تهدئة القلب

عزيزتى السيدة " كارتر " :

أنا امرأة ، عمرى ٦٢ عاماً ، عملت فى الحقل الطبى عدة سنوات ، ولأننى مريضة بالسرطان فقد أجريت لى عمليتان وأخذت بعدهما علاجاً كيميائياً ، وكان ذلك فى العام الماضى . هذا بالإضافة إلى أننى أعانى من ضغط دم عال . كنت أمر بضغوط كبيرة ، وكنت أعمل بكد بالغ فى الحديقة والفناء لساعات طويلة . وقد أصبت مؤخراً بحالة خفقان القلب ، واستمرت هذه الحالة طوال يوم ونصف . لكننى لم استدع الطبيب ، وبدلاً من ذلك وضعت قدمى فى الماء ، ودلكت مناطق رد الفعل المنعكس تحت أصابع قدمى ، ثم وقفت ومشيت . وقد أصابتنى الدهشة والسعادة عندما وجدت نبضى منتظم مرة أخرى . يا لها من راحة - فقد تلاشى القلق الذى كنت أعانيه طوال يوم ونصف ، ولم يتحول إلى ذعر . فلا تعتقدى أن حالتى هذه كانت نفسية . فقد كان قلبى يخفق بقوة فى أوقات أخرى على مدار السنين نتيجة للجهد الزائد عليه ، حيث كنت أجهد نفسى فى العمل لفترات طويلة فى تلك الأوقات .

شكراً لك . المخلصة .

- ى . ج .

علم رد الفعل المنعكس يخفض ضغط الدم

عزيزتى السيدة " كارتر " :

فليباركك الله من أجل الطريقة الجيدة غير المكلفة التى علمتينا إياها لنبقى أصحاء . إننى أبلغ من العمر ٧٤ عاماً ، وآخذ حبوباً لخفض ضغط الدم ، وتبلغ نسبة الكولبسترول لدى ٢٤٦ . ضغط دمى تحت السيطرة ، لكننى لا أستطيع تخفيض نسبة الكولسترول . إننى أمشى ثلاثة أميال يومياً مع ثلاثة من أصدقائى ، يأخذ ذلك منا ساعة . كما أمارس رد الفعل المنعكس على جسمى لأبقى فى صحة جيدة .

شكراً لك ، مع حبى ودعواتى .

- هـ . ب .

علم رد الفعل المنعكس أنقذ حياة إنسان

عزيزتي السيدة " كارتر " :

لقد مررت بتجربة عصيبة خلال الأسبوع الماضي ، حيث اقتحم أحد اللصوص منزلي وهرب بمقتنيات لا يمكن تعويضها . وعلى الرغم من كل ما مررت به في حياتي ، إلا أن هذه التجربة أثرت فيّ بشدة . فأنا في العادة قادرة على التغلب على الأزمات والخروج منها صافية تماماً . بالإضافة إلى إنني كثيراً ما ساعدت الآخرين لاستعادة الهدوء والسكينة . ولكن لسبب ما شعرت في الأسبوع الماضي بأنني في أمس الحاجة إلى المساعدة ، وعلى الرغم من صلواتي ، إلا أنني أحسست بغصة في نفسي وشعرت بأن ذلك يصيبني بالمرض . استيقظت هذه الليلة من نومي في الثالثة والنصف صباحاً . وأخذت كتاب علم رد الفعل المنعكس ، وبدأت في تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقلب . دلكت المنطقة المتلئة لإصبع قدمي الأصغر في اتجاه مركز القدم . لم يحدث شيء ، فاتجهت إلى أعلى إصبع القدم الأصغر ثم إلى الإصبع الرابع ، فشعرت بوجود نقطة مؤلمة فبدأت في ضغطها . فجأة بدأ ألم حاد يصعد مسرعاً من قدمي اليسرى ثم خلال الجزء الأيسر من جسمي متجهاً إلى قلبي . عضضت شفتي وتابعت العمل . شعرت وكأن حبات عقد تنساب من بين أصابعي كلما ضغطت . كانت يدي تؤلمني ، ولكن صوت في داخلي كان يقول لي تابعي ولا تضجري مما تفعلي . لذا تابعت عملي حتى توقف الألم . ضغطت على كل مناطق ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقلب . دلكت قدمي ثم ذهبت للنوم . أشكرك لقد أنقذتني حياتي .

ـ أ . ب . نيويورك



الاستغناء عن نقل الدم بعد استخدام علم رد الفعل المنعكس

عزيزتي السيدة " كارتر " :

كان لدى صديقة تعانى من أنيميا خبيثة ، وقد أكد اختيار نخاع العظام لديها ضرورة نقل دم لها بطريقة منتظمة . لقد كانت فى حالة سيئة . ولكن الطحال كان أكثر نقاط ردود الأفعال المنعكسة فاعلية فى مساعدة هذه المرأة . لقد استخدمت طرقاً لتدفئة قدميها (بمجفف شعر) ، ثم غطيتهما ؛ حيث كانتا باردتين جداً . وقد كانت طريقتك فى حك الكفين معاً ثم تطبيقهما مفيدة جداً فى حالتها . فقد تحسنت حالة دمائها ونخاعها . والآن لم تعد صديقتى فى حاجة إلى عمليات نقل الدم . وقد ذهبت إلى أطباء آخرين فى " كارولينا الشمالية " حيث أظهرت تحسناً كبيراً وكان عدد كرات الدم الحمراء والبيضاء فى دمائها قد ارتفع من ٨,٦ إلى ٩,٦ . ونحن الآن سعداء بهذا التحسن ، كما أنها اكتسبت زيادة فى وزنها . علم رد الفعل المنعكس هذا رائع !!!

ـ السيدة . س . س .

علم رد الفعل المنعكس يجعلنى فى أحسن صحة

عزيزتي السيدة " كارتر " :

فى طفولتى المبكرة عانيت من السعال الديكى وحصبة الأيام الثلاثة . ولكن بقية حياتى كانت خالية من الأمراض المعدية ، على الرغم من أننى كنت أزور العديد من المرضى . وكانت عائلتى كذلك أيضاً ، إلا أننى اعتقد أن عائلتنا تتمتع بغدة صعترية قوية وسليمة . فى حين أن كل قريب لى ، عانى من مرض فى القلب أو أزمة قلبية . ولهذا فإننى فى بعض الأحيان أشعر بالوخز أو بالألم فى أماكن ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقلب ، وذلك عندما أكون فى الفراش أو جالساً على المقعد . ولهذا فأنا أضغط هذه

الأماكن وأدلكها عندما يحدث ذلك . ولم يستطع طبيب التأمين في الشركة أن يجد أي خطأ أو مشكلة لدى .

- ف . م -

كيف يساعد علم رد الفعل المنعكس على التخلص من الدوالى

تظهر الدوالى عندما يحدث تداخل في الجهاز الدورى . فغالباً ما يتسبب القصور في وظائف الدم في الشعور بالوخز أو الإحساس بالتعب في الساقين والذى يكون مصحوباً بخطوط زرقاء .

جارة لابنتى سألتها إن كنت أعلم أى طريقة تخفى هذه الخطوط الزرقاء من ساقيها ، فقد عانت من هذه المشكلة لمدة أربعة أشهر . تعمل هذه السيدة التى تدعى " روندا " فى مكتب حيث تبقى جالسة فى مكانها لعدد من الساعات كل يوم . ولسوء الحظ ، فإن عدم حركتها هذه تزيد حالة دورتها الدموية سوءاً . فهى فتاة طويلة ، تجلس واضعة إحدى ساقيها على الأخرى معظم الوقت ، مما ضاعف مشكلتها .

اقترحت عليها فى البداية أن تعمل على ردود الأفعال المنعكسة فى قدميها ويديها ، وأعطيتها بعض التمرينات التى من شأنها أن تنشط الدورة الدموية . شرحت لها المزايا الرائعة للضغط على اليدين . فهذه التمرينات سهلة جداً ، ويمكن للإنسان أن يمارسها وهو على مكتبه ، فى أى وقت ، وفى أى مكان . وتكون إحدى طرق هذه التمرينات الأساسية باستخدام الإبهام على راحة اليد ، حيث تلف أصابعك خلف يدك . استخدم إبهامك للضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى راحة اليد . سيبدو هذا وكأنك تحاول أن تجعل إصبع الإبهام وأصابعك الأخرى تتلامس عبر اليد . حرك إبهامك ببطء ، مع ضغطات صغيرة دائرية . حرك إبهامك وأصابعك الأخرى ، مبدياً اهتماماً خاصاً لكل المنطقة الجلدية بين الأصابع . تابع العمل خلال يدك كلها ، حتى تصل إلى المعصم .

والآن اضغط صاعداً من المعصم إلى الساعد ، فهذه المنطقة مرتبطة بساقيك . وسيفيد هذا الضغط عملية تدفق الدم إلى ساقيك وقدميك . كرر هذا فى اليد الأخرى ، وفى معصمك ، ويدك . انظر صورة ٤٢ فى صفحة ١٢٥ . (استخدم

هذه الطريقة في الحالات المتقدمة ، أى عندما يتورم كاحلك أو يحدث شد عضلى فى ساقك) .

حسن من عملية تدفق دمائك

اقترح عليك أن تستخدم Foot Roller لتنشيط جهازك الدورى وتحريك دمائك. فهذا من شأنه أن يحفز العديد من نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى قاع قدميك . وفي الوقت نفسه ، سيجعلك تحرك ساقيك وسيشجع الدم على التحرك خلال الجسم كله . انظر صورة ٤٦ ، ٤٧ فى فصل ١٣ .

من المهم أن تكون نشيطاً ، فالمشى والسباحة تمرينات رائعة تساعد على سريان الدم فى الأوردة بشكل جيد . وإن كان الجو سيئاً ، فيمكنك أن تأخذ تمشية بسيطة حول المنزل أو مكان عملك . فالمشى فى الطرقات لمدة عشر دقائق ، أربع أو خمس مرات في اليوم ، سيساعد على تحريك دمائك وإبقاء ساقيك فى صحة جيدة . حاول أن تمشى بأقدام عارية كلما استطعت ، فهذا يمرن عضلات قدميك ويحسن من عملية سريان الدم ، فأنت عندما تتحرك تبدأ ساقك في الانقباض دافعة الدم لأعلى ، ولكن إذا وقفت مكانك لعدة ساعات ، فسوف تفسد عمل هذه المضخة الهامة .



المناطق التى يتم تحويل الدم منها هى : اليد / القدم ، الساعد / بطن الساق ، الجزء العلوى من الذراع / الفخذ ، المعصم / الكاحل ، الركبة / المرفق .

صورة ٤٢ : بالضغط على المناطق السابق ذكرها يتجه الدم إلى مناطق الطاقة المناظرة مما يساعد على شفاء الأماكن المتورمة أو الحساسة .

مثال : بالضغط على المناطق المحولة للدم .. (فى اليد) تلتئم جروح القدم بسرعة وتختفى منها كذلك أية التهابات .

تذكر أن الدوالى تزداد سوءاً إذا لم تستخدم إجراءات وقائية معينة ، لذا قف وتحرك فى كل مكان ، قف على أصابع قدميك ، ثم على عقبيك ، ثم على جوانب قدميك . حرك قدميك بشكل دائرى فى اتجاه معين ثم فى الاتجاه الآخر . ساعد على ضخ الدم فى قدميك بأن تشير بأصابع قدميك ناحية وجهك ثم أبعدها عنك . كرر ذلك ٦٠ مرة ، بحيث تقوم بعمل هذا التمرين مرة كل ساعة . إن هذه التمرينات بسيطة جداً ولن تشغلك أكثر من بضع دقائق ، ومع

ذلك فهي سوف تساعد على سريان دمائك بشكل أفضل كما ستجعل قوى الشفاء تنساب في ساقيك .

ارفع قدميك

عادة ما يشعر الإنسان المصاب بالدوالي بإرهاق وتثاقل . لكن عندما ترفع قدميك ٦ بوصات فوق مستوى قلبك ، فإنك بذلك تقلل من الضغط الموجود في الأوردة وتعكس اتجاه الجاذبية . لذا حاول أن ترفع قدميك كلما سنحت لك الفرصة . ضع قدميك فوق لوحة مائلة لتحريك الدماء المتجمعة في الأوردة لتعود إلى قلبك .

لماذا يجب أن يكون طعامك غنياً بالألياف ؟

من المهم أن تتناول طعاماً غنياً بالألياف ، فهو مفيد جداً لجسمك . فبدون الحصول على كميات كافية من الطعام الخشن ، سيصاب نظام جسمك بالإمساك . وعندما يحدث ذلك ، يلح نظام جسمك بشدة على أمعائك لكي تفرغ محتوياتها ، ولكن بدلاً من طرد البراز الصلب ، فإنه يمثل ضغطاً زائداً على الأوردة ، ويجعل من الصعب عليها إعادة الدم إلى القلب .

والوزن المفرط أيضاً يمكن أن يسبب مشاكل إضافية للدوالي ، وهذا لأن الضغط الزائد على القدم يجعل العضلات غير قادرة على ضخ الدم لأعلى .

تذكر أن تتناول الخضروات والفاكهة ، وخاصة تلك الغنية بالمعادن والتي ستجنبك الإصابة بالإمساك وستساعد على سريان الدم في جسمك . وتسمى هذه الأطعمة بالمحاصيل الجذرية وهي مثل : البصل والثوم والجزر والفجل .

أوضحت الدراسات أن ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين هـ و ٥٠ مليجرام من الزنك يومياً تساعد على فتح الأوردة الجانبية للقدم . تذكر أيضاً ما قاله دكتور " شوت " عن فيتامين هـ . انظر صفحة ١٠٧ . يمكن أن يضاف فيتامين هـ بطريقة مباشرة على البشرة ، وهذا من شأنه أن يساعد قدمك لو كنت تشعر بأنها جافة أو لو كانت تؤلمك .

قالت " روندا " إنها بعدما رفعت قدميها ، وبعدما استخدمت تمارين تحريك القدمين والكاحل بشكل دائري وتناولت أطعمة مفيدة ، وأكثرت من فيتامين هـ ، لاحظت تحسن حالتها بشكل ممتاز . فقد شعرت بأن أداة Reflex Foot Roller قد ساعدت حركة دوران الدم لديها وجعلت الأوردة أقل انتفاخاً . لذا تبدو قدميها الآن في أحسن حال .

يمكنك أيضاً أن تحصل على نتائج هائلة باستخدام طرق العلاج هذه ، وذلك لكي تجعل صمامات أوردتك التالفة تبعث بالدم إلى قلبك مرة أخرى . وقريباً سوف تشعر بالحيوية والنشاط وتدرك كم أن الحياة جميلة .

الفصل العاشر

كيف يساعد علم رد الفعل المنعكس المعدة والهضم

إن الأسباب التي تكون مسئولة عن اضطراب المعدة وسوء الهضم متعددة . انظر المخطط ٩ . ستجد أن عوامل كثيرة من شأنها أن تسبب لك عدم الراحة . فبعد أن يذهب الطعام إلى المعدة ، يترك كل من الكبد والحويصلة الصفراء بصماتهما عليه . ثم يأتي دور البنكرياس والذى يكون عند مرور الطعام من الأمعاء الدقيقة إلى الأمعاء الغليظة قبل أن يطرد كفضلات .

ردود الأفعال المنعكسة للمعدة

انظر المخططين ٧ ، ٨ . لاحظ موقع نقاط رد الفعل المنعكس الخاصة بالمعدة والكبد والحويصلة الصفراوية (المرارة) . وباستخدام الإصبع الأوسط اضغط على نقاط رد الفعل المنعكس للمعدة ، هل هذا مؤلم ؟ حرك إصبعك لأسفل ولأعلى قليلاً حتى تجد المنطقة المؤلمة . انظر صورة ٥ . في العادة تكون نقاط ردود الأفعال المنعكسة للمعدة حساسة للضغط الخفيف . حرك إصبعك ناحية اليمين واضغط على نقاط رد الفعل المنعكس للكبد والحويصلة الصفراوية ، ثم اتجه لأسفل تجاه منطقة رد الفعل المنعكس للأمعاء الدقيقة ، ثم حرك إصبعك الأوسط لأعلى ناحية منطقة رد الفعل المنعكس للقولون ، واضغط هنا على خط الخصر وعلى النقاط العديدة الموجودة على جانبي البطن . كما هو موضح في المخططات . بعد أن حددت نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، يمكنك استخدام ثلاثة أصابع في الضغط . استخدم أصابع اليدين في وقت واحد أو استخدم The Reflex Roller . انظر صورة ٨ .

لقد أخبرتك في الفصل السابق عن طرق تنشيط نقاط رد الفعل المنعكس تلك، ولكنني سوف أعيد عليك ذلك في هذا الفصل . اضغط لمدة ثلاث ثوان على كل نقطة رد فعل منعكس ثم ارفع الضغط عن هذه النقطة وأنت تعد إلى ثلاثة . كرر هذه العملية على كل نقطة رد فعل منعكس ثلاث مرات . إذا كنت تعاني من مشاكل في الهضم ، يجب عليك أن تستخدم نفس الطريقة على نقطة رد الفعل المنعكس الموجودة بسرة البطن . انظر الصورة رقم ٤ .

هناك نقاط ردود أفعال منعكسة أخرى أقل أهمية للمعدة وأجزاء أخرى من الجسم . ولكن لكي أجعل هذه الطريقة بسيطة وسهلة الممارسة ، سوف أعطيك النقاط الأهم لتعمل عليها . تذكر أن المعدة قد تتسبب في آلام الرأس أيضاً . قبل أن اكتشف أمر رد الفعل المنعكس انتابت زوجي حالة سيئة من سوء الهضم ، فقام بأخذ كل مضادات الحموضة التي كانت متوفرة في المنزل ، ولكن دون جدوى وفي النهاية اقترحت عليه أن يشرب القليل من الخل الذائب في الماء . وعندما قام بذلك أحس براحة فورية .

علاج قُرَح المعدة باستخدام علم رد الفعل المنعكس

لقد عالج علم رد الفعل المنعكس الكثير من حالات قُرَح المعدة . والسبب وراء ذلك هو تحريره الفوري للضغط الذي يعد السبب الرئيسي لقرحة المعدة . إن نقاط ردود الأفعال المنعكسة في القدم هي الأكثر قدرة على بعث الاسترخاء . فقط استخدم طريقة تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة كما علمتك في جزء سابق من هذا الكتاب . بعد ذلك اتجه إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة على اليدين . ابحث عن النقاط الحساسة على سطح اليدين والقدمين ، وعندما تجدها دلكها لمدة ثوان

سيكون من الأسهل عليك أن تستخدم الأجهزة الخاصة والمشروحة في هذا الكتاب عندما تقوم بتدليك مناطق ردود الأفعال المنعكسة مثل : Foot Roller ، The Magic Massager ، The Hand Probe ، وكذلك فإن The Reflex Roller لا غنى عنه في عملية التدليك والبحث عن نقاط ردود الأفعال المنعكسة في جميع أجزاء الجسم . وكذلك فإنه من المفيد أيضاً استخدام The Tongue Probe لمشاكل المعدة . انظر الصورة ٢٣ .

يجب على أى شخص يعانى من قرح المعدة أو أى مشكلة بها أن يستشير معالجاً طبيعياً أو مقوماً يدوياً أو أى طبيب آخر .

لكن تذكر أولاً أن عليك أن تتخلص من أى توتر . من المعروف أن الكلاب مثلاً عندما تصاب بقرحة ، فإنها تستلقى وتسترخى فحسب وهكذا تتلاشى القرح . هل بمكنك فعل ذلك ؟ بمساعدة علم رد الفعل المنعكس تستطيع أن تفعل ذلك .

إن حبك للآخرين سيهدىء من أعصابك ، فالغضب والخوف ما هما إلا سم يسرى فى تيار دمك ، ويتجه نحو كل خلية فى جسمك ، لذا حاول جاهداً أن تسترخى ، وتدلك نقاط رد الفعل المنعكس الخاصة بالغدد الصماء ، وخاصة الغدة النخامية .

كما أوصى بشدة بأن تتناولوا المادة الشمعية التى ينتجها النحل والتى تساعد على علاج القرح ، فإن لها قدرة خارقة على الشفاء .

قرح المعدة اختفت

عزيزتى السيدة " كارتر " :

منذ عدة سنوات كنت أعانى من قرح المعدة . لكن بعد استخدام علم رد الفعل المنعكس أحسست بأننى أفضل بكثير ، فلقد اختفت كل القرح . والآن شهيتى جيدة جداً للطعام ، كما أننى وفرت القليل من الجنيهات التى أنا بحاجة إليها . ولقد أصبحت أيضاً رئتى أنقى بكثير بعدما استخدمت علم رد الفعل المنعكس .

- س . س .

كيف يعالج علم رد الفعل المنعكس الانتفاخات والإمساك والإسهال والغثيان وعسر الهضم

كيف تتخلص من الغازات الزائدة

يصاب كثير من الناس بحالات تراكم الغازات التي عادة ما تسبب الانتفاخ وحالة من عدم الراحة . سوف تندهش لكيفية حل علم رد الفعل المنعكس لهذه المشاكل ولكن يجب أن تتذكر أهمية اتباعك نظاماً غذائياً معيناً أيضاً .

اضغط على نقاط رد الفعل المنعكس الخاصة بالجهاز الهضمي والتي تشمل (الكبد ، والمعدة ، والأمعاء الدقيقة ، والحويصلة الصفراء ، والمرارة ، والبنكرياس) حيث يتجزء الطعام إلى جزيئات دقيقة داخل جهازك الهضمي . اضغط أيضاً على نقاط رد الفعل المنعكس الخاصة بالقولون والاثنى عشر للتخلص من أية تراكمات زائدة للغازات في المعدة والأمعاء . الضغط بأصابعك في المناطق المؤلمة في المعدة يحرك فقاقيع الغازات ، وبالتالي لن تعاني الألم ثانية .

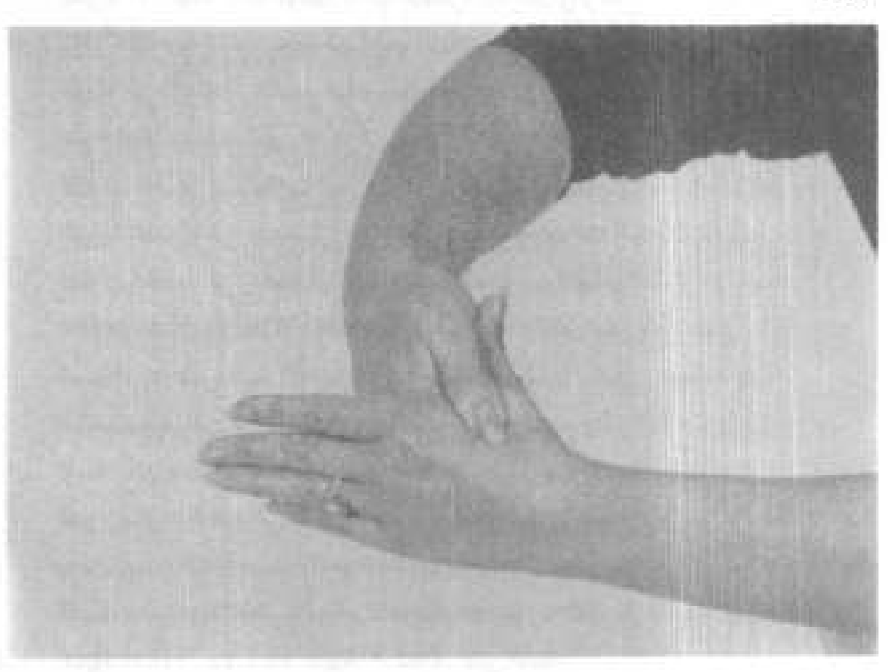
تمارين خاصة تخلصك من الإمساك والإنتفاخات

التمارين هي أفضل طريقة تخلصك من الفضلات ، فهي تساعد على طردها خارج الجسم . فالنشاط والحركة يدفعان الدم والأكسجين إلى الأمعاء مما يجعلها تعمل بطريقة صحيحة . من المفيد أن تثني جسمك حتى تتلامس منطقة الصدر عندك مع ركبتيك مما يساعد على تحرير البراز . إن هذا التمرين ينشط الجهاز الهضمي ويريح الظهر . ارقد على ظهرك وارفع ركبتيك لأعلى حتى يصلا إلى منطقة الصدر ، اجعل ذراعيك ممدودتان وموازيتان لجسمك ، حتى لا تفقد الاتزان . والآن هز ركبتيك المثنيتان من ناحية لأخرى .

قد تجد أنه من الأفضل بالنسبة لك أن تثني ركبة واحدة كل مرة . تنفس بعمق ، وكرر هذا التمرين ٤ أو ٥ مرات ، لكل ساق ، وعندما تستخدم المرحاض ، اجلس وظهرك مستقيم لتتأكد أن قولونك ليس مضغوطاً .

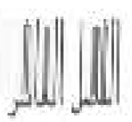
كيف يعالج علم رد الفعل المنعكس مشاكل المعدة

ضع كف يدك اليسرى أمامك وباستخدام إبهام اليد اليمنى ، اضغط على المنطقة الإسفنجية اللينة الواقعة قرب المنطقة المثلثة للإبهام ، أو قرب المنطقة الجلدية الموجودة بين الأصابع . اضغط على هذه المنطقة باستخدام حركة دائرية واستمر في الضغط لمدة دقائق . إذا شعرت بالدوار ، لا تتابع الضغط على اليد . حاول أن تفعل المثل في يدك اليمنى . تقع المعدة غالبا في الجزء الأيسر ، ولكنها تتأثر بنفس ردود الأفعال المنعكسة الموجودة في كلتا اليدين . انظر صورة ٤٣ .



صورة ٤٣ : نقطة ضغط من شأنها أن تساعد على تخفيف الألم في عدة أجزاء من الجسم مثل آلام البطن ، والصداع ، والمغص .

إذا كانت الغدة الدرقية لديك لا تعمل بكفاءة ، فاعلم أن نظام جسمك كله قد يصبح بطيئاً وكسولاً . فقد يؤدي التقصير في وظيفة الغدة الدرقية إلى انقباض



الأمعاء ، فتبطىء من عملها ، وبذلك تبطىء من عملية إخراج الفضلات من الجسم . طبق علم رد الفعل المنعكس على النقاط الخاصة بالغدة الدرقية لتجعلها تؤدى وظيفتها بشكل أفضل .

قد يصبح الإمساك مشكلة لدى الأشخاص الذين لا يبذلون أى مجهود بدنى كافٍ .

" نولا " سيدة فى أواخر السبعينات ، وقد كانت طريحة الفراش بعد تعرضها لحادث ما ، لم تستطع هذه السيدة من التخلص من الفضلات بسرعة ، حيث كانت تؤلمها عملية مغادرة الفراش والرجوع إليه ، فكانت تؤثر البقاء به ، مما سبب لها إمساك أدى إلى جعل البراز يبقى فترة طويلة فى القولون . فأصبح جافاً وصلباً وصعب الإخراج . ومما زاد الأمر سوءاً إصابتها بالبواسير .

كان من الضرورى بالنسبة لـ " نولا " أيضاً أن تنشط من عملية سريان الدورة الدموية فى جسمها ، وذلك لأن غددها وأعضاءها أصبحت كسولة . كما أنها كانت فى حاجة إلى استعادة صحتها وحيويتها ، لذلك أعطيتها The Magic Massager لتستخدمه لمدة دقيقتين على يد واحدة ، ثم تستخدمه على اليد الأخرى لمدة دقيقتين أيضاً . كان يجب عليها استخدامه مرتين فى اليوم الأول ، مرة فى الصباح والمرة الأخرى فى المساء . إن هذا المدلك الصغير يُعد فعالاً فى طب ردود الأفعال المنعكسة ، فهو يحفز عدة غدد فى نفس الوقت . ولقد أخبرتنى عندما قمت بزيارتها بعد يومين بأنها أحست بالحياة والحيوية يغمران جسمها كله .

فقد ساعدها العلاج باستخدام علم رد الفعل المنعكس و The Magic Reflex Massager على الشفاء .

إننا جميعاً نعلم أهمية المجهود العضلى للجهاز الهضمى ، لذلك أعطيتها " نولا " بعض دروس علم رد الفعل المنعكس الخاصة بهذا الجهاز . ولقد تعلمت كيف تضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى يديها باستخدام The Magic Reflex Massager ، وكيف تنشط فوق نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة فى مركز يدها بأسنان المشط .

ولقد غيرنا أيضاً من نوعية الطعام التى كانت تتناوله ، فأصبحت تتناول الفواكه والخضروات المطهية بالبخار والحبوب والكرنب بدلاً من الأطعمة المصنعة . ولقد أحست فعلاً باختفاء الإمساك في الحال .

فقد هيأ لها علم رد الفعل المنعكس وتناول الأطعمة المفيدة شفاء كاملاً من الإمساك .

كيف يعالج علم رد الفعل المنعكس الإسهال

أنت تعلم أن مشاكل الإخراج تبقيك في المنزل بالقرب من دورة المياه بدلاً من أن تذهب إلى العمل ، أو تقضى إحدى الإجازات خارج المنزل أو تمارس الرياضة .

تقوم الأمعاء الغليظة (القولون) بامتصاص السوائل من الفضلات الصلبة وتحولها بدورها إلى الأمعاء الدقيقة . ويصاب الإنسان بالإسهال عندما يحدث اضطراب في عملية الامتصاص هذه مما يجعل الأمعاء تفرز السوائل بدلاً من أن تمتصها . ويحدث الإسهال أيضاً عندما تمر الفضلات في الأمعاء بسرعة كبيرة مما لا يعطى الأمعاء الوقت الكافي لكى تمتص السوائل . لذا يجب عليك تحفيز رد الفعل المنعكس الخاص بالقلب لتستحضر ضربات قلب منتظمة ولتضبط ضغط دمك المنخفض ، حفز أيضاً رد الفعل المنعكس الخاص بالكلية لكى تساعد على خروج الفضلات والسوائل من جسمك بطريقة متوازنة .

هناك أسباب عديدة من شأنها أن تقلل من حركة الأمعاء بصورة حادة . لن نتطرق إلى كل هذه الأسباب هنا ، لكن إن كنت تعانى من هذه المشكلة ، فأنت تعلم كم أن آلامها مبرحة ومزعجة . إذا كنت على وشك أن تقضى إجازة خاصة في بلد غير متقدم ويعانى من نقص النظافة ، فاشرب مياه وعصائر معبأة . وتذكر أن تستخدم المياه المعبأة فى غسل أسنانك ، ولا تضع الثلج فى المشروبات . وتأكد من أن السمك الذى ستتناوله كان محفوظاً بالتبريد ، وكذلك المايونيز أو اللحوم ، وتجنب تناول الفواكه إلا إذا كنت ستقشرها بنفسك .

ولكى توقف الإسهال يجب أن تقوى جهازك الهضمى . لذلك ارقد على ظهرك ، وضع إصبعك الأوسط فوق سرتك ببوصتين ، واضغط وحرك إصبعك فى حركة دائرية صغيرة بدون أن ترفعه عن جلدك لمدة دقيقتين تقريبا . والآن حرك



إصبعك لأسفل قليلاً في اتجاه عقارب الساعة واضغط بحركة دائرية على المنطقة المحيطة بسرتك . والآن استرخ .

حفز رد الفعل المنعكس للغدة الدرقية لكي تنظم وظائف الجسم لكليتك ، ومعدتك ، وأمعائك ، وكبدك ، وقولونك . يجب أن تحفز هذه الأعضاء عن طريق الاستخدام الجيد لعلم رد الفعل المنعكس ، وذلك لكي تعالج الإسهال وتتمتع بالصحة .

إن الإسهال لا ينظف الأحشاء الداخلية كما يعتقد بعض الأشخاص ، وإنما على العكس ، فهو يسبب نقص تغذية لأن المواد المغذية تخرج من الجسم في غاية السرعة قبل أن يمتصها . فإذا استمر الإسهال لمدة طويلة يمكن أن يؤدي إلى سوء تغذية وفقدان الجسم للماء والأملاح .

كما يؤثر نقص التغذية على جهازك المناعي ويمكن أن يسبب لك شيخوخة مبكرة . ولكي تتجنب ذلك ، استخدم علم رد الفعل المنعكس لتعود إلى حالتك الطبيعية ، كما يجب عليك أيضاً أن تغير نظامك الغذائي .

من المفيد أن تغير نظامك الغذائي

إن البكتين يعمل كمادة رابطة ، فهو يساعد الأمعاء لتعود إلى طبيعتها . وتوجد هذه المادة في الموز والتفاح . لذا أضفهم إلى قائمة طعامك .

أوقف الإسهال بصنع وجبة مكونة من موزتين مهروستين ، وكوب من الزبادي ، وملعقة ردة ، فالألياف تجعل وظيفة الأمعاء عادية وطبيعية ، بينما يقاوم البكتين الموجود في الموز الإسهال ، ويعوض جسمك عن الفاقد من البوتاسيوم والماغنسيوم والمغذيات الأخرى . كما تساعد الردة على إعطاء قوام للبراز السائل . فهذه الوصفة من شأنها أن تجعل البراز متماسكاً في غضون يومين أو ثلاثة من تناولها .

علاج الغثيان

ذهب بعض أصدقاء زوج ابنتي في رحلة كي يصطادوا الأسماك من المحيط الهادي ، وعندما غادروا " سان دييجو " في " كاليفورنيا " في صباح أحد

الأيـام ، كـانوا يشـعرون بالإثـارة ويفكـرون فـي الأسمـاك الكـبيرة التـي سيصطادونها ، لكن في غضون ساعتين اختفت المتعة ، فقد جعلت الأمواج المتلاطمة وساندوتشات البيض المقلي معظمهم في حالة إعياء شديدة . في اليوم التالي ، سألوا عما إذا كان هنالك نقطة رد فعل منعكس معينة تساعدهم على التخلص من الشعور بالغثيان . فكانت أول نقطة رد فعل منعكس خطرت ببالي هذه الواقعة في الرسغ بين وترَيّ اليد ، قد تجدها بعد ثلاثة أصابع من الرسغ . اضغط بشدة لعدة دقائق حتى تؤلمك . وقد يمضي وقت طويل يصل إلى خمس وعشرين دقيقة أو أكثر قبل أن يعالج الضغط على هذه النقطة الغثيان .

ثم نصحتهم بعد ذلك بأنه في حالة تكرار هذا ، يمكنهم أن يستلقوا على ظهورهم ويتحرروا من أي ملابس ضيقة أو غير مريحة . كما أن التنفس البطيء والعميق سيساعد على تهدئة المعدة . واقترحت أيضاً طريقة لعلاج اضطرابات المعدة وهي الضغط عليها بأصابع اليد اليسرى . انظر الصورة ٣ . انظر أيضاً رد الفعل المنعكس الخاص بالمعدة في صورة ٤٣ .

كما أخبرني هؤلاء الأشخاص بأنهم سيجربون كل طرق رد الفعل المنعكس للعناية بالجسم هناك ، لأن الدواء لن يفيد . لقد كانوا سعداء بالمعلومات المفيدة عن علم رد الفعل المنعكس . لكنهم أكدوا لي أنهم في المرة القادمة لن يصطادوا من فوق ظهر مركب ولكن من الشاطيء .

شفاء عسر الهضم باستخدام علم رد الفعل المنعكس

عزيزتي السيدة " كارتر " :

ذات ليلة من السنة الماضية - بعد قراءتي لكتابك " العلاج بالتدليك " - فاجأتني حالة عسر هضم شديدة للغاية ، حيث شعرت بمغص شديد وتشنجات وراء منطقة السرة . ولكنني تذكرت حكمتك التي تقول : " إذا ما شعرت بالألم ، اضغط عليه " ، فضغطت بإبهامي بشدة داخل منطقة السرة لمدة دقيقة أو دقيقتين ... وقد شعرت بالراحة فوراً وخصوصاً عندما انطلقت الغازات المحبوسة داخلي خارج جسمي ! أنا عادة ما أصاب بمثل هذه التشنجات عندما أتعرض لمواقف عصيبة ، كأن أجري مثلاً صفقة مع

شخص بارد الأعصاب ، أو عندما أشاهد نشرة الأخبار بالتليفزيون والتي " تقلب معدتي " ولكنني تعلمت الآن كيف أوقفها عند حدها !

لقد أفادتني كتبك بشدة . فقد استخدمتها بدلاً من الأطباء والجراحين .. حتى أصبحت بالنسبة لي أفضل من التفاح !!!

مع خالص شكري

ـ ل . م . د .

رد الفعل المنعكس يوقف الفواق

عندما كنت في " هاواي " ، دخلت أحد المتاجر لكي أبتاع شيئاً ما . وكانت البائعة على وشك أن تغلق متجرها عندما دخل عليها زوجان في حالة اهتياج . طلبت السيدة من البائعة أي محلول قلوي أو أي شيء مماثل يساعدها على التخلص من الفواق البشع التي كانت تعاني منه .

فقلت لزوجها اضغط " هنا " مشيرة إلى معدتي . بدا مندهشاً ثم سار نحوي وضغط فوق معدتي ، أصبت بالدهشة ! وقلت : " لا ، لا ، اضغط فوق معدتها هي ـ بهذه الطريقة . " وبما إنني كنت واقفة ورائها ، مددت ذراعي حولها وضغطت على معدتها بكل أصابعي في المنطقة الواقعة بين عظام الصدر والسرة ، وأخذت اضغط لمدة ثلاث ثوان . نظرت إلى السيدة في دهشة وسعادة وقالت : " لقد اختفى الفواق ! " وسألني زوجها : " هل أنت طبيبة ؟ "

لم تصدق البائعة ما رأته .

إن علم رد الفعل المنعكس هو مجرد هبة من هبات الطبيعة ، فهو أبسط طرق العلاج الطبيعي .

إدمان علم رد الفعل المنعكس

عزيزتي السيدة " كارتر " :

عندما كنت أبلغ من العمر أربعة وعشرين عاماً ، تسبب لي أحد أصدقائي وكان يعمل مدلكاً في اختفاء خمسة نقاط صلبة من أمعائي . ومنذ

ذلك الحين (عمرى الآن ٨٥ عاماً) وأنا استخدم تمرينات معينة في منطقة المعدة والأمعاء ، وذلك لكي أتخلص من الإمساك أو أية آلام أخرى قد تنتج عن الجروح . أنا أحد مدمني علم رد الفعل المنعكس ، فأنا أطبقه دائماً عليّ وأيضاً على زوجتي . شكراً لك لأنك شاركتينا تلك المعلومات التي تعرفينها عن هذا العلم . فكل توجيهاتك كانت في غاية السهولة . وأنا أحاول جاهداً أن أحفظ عن ظهر قلب كل هذه التوجيهات لكي أستطيع أن أطبقها على زوجتي وعلى أى شخص آخر قد يكون في حاجة إلى العلاج الطبيعي .

ـ هـ . ى . ب .

الفصل الحادى عشر

الغذاء والفيتامينات وعلم رد الفعل المنعكس

عندما اكتشفت أمر علم رد الفعل المنعكس ، نصحنى أصدقائى بألا أصف للناس أى نوع آخر من العلاج ، لأن هذا من شأنه أن يشتت الناس ، ويجعلهم يعتقدون أن شفاءهم لم يكن بسبب علم رد الفعل المنعكس . وكنت قبل دراستى لعلم رد الفعل المنعكس قد درست علم التغذية لعدة سنوات وذلك لأن زوجى كان مصاباً بأزمة قلبية . وكنت دائماً أحث الآخرين على تجربة ما درسته فى علم التغذية غير مبالية بما نصحنى به أحد أساتذتى فى تلك المسألة . ولكننى لم أنصح أبداً أن يكون علم رد الفعل المنعكس هو الطريقة الوحيدة فى العلاج .

قال دكتور " جايلورد هاوسر " عالم التغذية الشهير أنه فى أحد الأيام عندما كان طفلاً صغيرا كان يحتضر فى مستشفى فى " شيكاغو " . وكانت قد أجريت له العديد من العمليات ، وتم حقنه مراراً ، وذلك لعلاج مفصله الفخذى المتدرن ، ولكن دون جدوى . وأخيراً نصح الأطباء عائلته بأن تأخذه إلى المنزل حيث إنه لم يعد هناك أى شىء يفعله الأطباء له . وفعلاً ذهب إلى منزله الذى يقع فى جبال " سويسرا " ليموت بهدوء . وهناك ، جاء رجل عجوز لزيارته ، وقد أخبره بأن الغذاء الطبيعى سيساعد على بناء جسمه من جديد . ولم يكن هذا الرجل يعرف أى شىء عن الفيتامينات أو البروتينات أو المعادن أو أنواع الغذاء الأخرى . وعلى الرغم من ذلك فقد استجاب واتبع نصيحة الرجل التى كان مفادها تناول كمية كبيرة من الأطعمة الطازجة الجيدة (خضروات وفاكهة طازجة) . ولقد أنقذ ذلك حياته ، وأنا اعتقد أن دكتور " هاوسر " ، وهو الآن فى التسعين من عمره ، مازال يتمتع بصحة جيدة فى جبال " سويسرا " .



خميرة البيرة : طعام عجيب

إن دكتور " هاوسر " ينصح باستخدام خميرة البيرة ، التى تحتوى على ١٧ فيتامين مختلف ، منها كل عائلة فيتامين ب ، و ١٦ حامض أمينى ، و ١٤ نوع من المعادن ، شاملة المعادن النادرة والضرورية فى نفس الوقت . وهى تحتوى أيضاً على ٣٦٪ من البروتينات (قد يحتوى اللحم البقرى على حوالى ٢٣٪ من البروتينات) ويحتوى اللحم البقرى على ٢٢٪ من الدهون ، أما خميرة البيرة فتحتوى على ١٪ من الدهون . ونحن نتحدث هنا عن ملعقة واحدة منها ـ أى ٨ جرامات ـ والتى تحتوى على ٢٢ سعر حرارى .

هناك العديد من الأشياء التى يمكنك أن تشتريها وتضيفها إلى الغذاء الصحى الذى تتناوله . ولكن لا تخلط بين الخميرة التى نتحدث عنها وبين الخميرة الطازجة التى تستخدم فى الخبز . لا تأكل هذا النوع من الخميرة الطازجة المستخدمة فى الخبز .

أهمية العسل الأسود

غذائى التالى المفضل ـ والذى أوصى به دكتور " هاوسر " بشدة ـ هو المادة غير الكبريتية المسماة بالعسل الأسود والذى يمتاز بقدراته الهائلة على الشفاء ، ليس فقط عندما تتناوله ولكن عندما تضعه أيضاً على الجروح والخدوش . إن هذه المادة غنية بالحديد وفيتامينات ب . لا تستخدم النوع الذى يباع فى أى مكان بل احصل عليه من متاجر الغذاء الصحى . فالأنواع التى تباع فى الأماكن الأخرى تكون مصنوعة من السكر ، ولا أنصحك بتناوله على الإطلاق ، إلا إذا كنت ترغب فى تسميم جسمك وتدمير أسنانك .

لا يستطيع الكثير من الناس تحمل مذاق هذه المادة ، وقد كنت أنا أحد هؤلاء الناس . فلقد حاولت كثيراً أن أجعلها مقبولة المذاق لأننى أدركت أهميتها . وأخيراً جعلت مذاقها مقبولاً بإضافة كمية صغيرة من اللبن أو الماء الدافىء إليها . تكون هذه المادة جيدة جداً للأطفال والكبار عندما يتناولونها عند وقت النوم بدلاً من مشروب الشيكولاتة الساخنة . ويمكنك الاستفادة من بعض

الكالسيوم بإضافة اللبن البودرة إليها . فكلنا في حاجة إلى كمية كبيرة من الكالسيوم .

استخدم هذه المادة أيضاً كسائل للحقنة الشرجية من أجل التخلص من متاعب القولون وكذلك لغسيل أى منطقة تجد بها متاعب فى جسمك . فلدى هذه المادة قدرة هائلة على الشفاء عندما نستخدمها داخلياً أو خارجياً . ويمكن أيضاً أن توضع في الفم فهي تساعد على تخفيف ألم الأسنان وآلام الفم .

عندما أشعر بالإجهاد والتعب ، يمنحنى كوب واحد من هذه المادة مع اللبن انتعاشاً سريعاً فى الوقت الذى لا يكون لدى وقت لممارسة رد الفعل المنعكس الخاص بالنشاط واليقظة . ولكى تبقى بصحة جيدة ، يحتاج جسمك إلى كل نوع من أنواع المساعدة التى يمكن أن تمده بها وخصوصاً فى هذه الأيام حيث ينتشر التلوث والسموم فى الهواء وكذلك الإضافات الصناعية المشكوك فى أمرها والتى يضعونها بدلاً من المواد الطبيعية .

سويداء القمح ، طعام عجيب

إن سويداء القمح تساوى وزنها ذهباً . فهى أحد المصادر البارزة لفيتامين ب١ ، ب٢ ، ب٦ ، وكذلك النياسين . فنصف كوب واحد منها يمد أجسامنا بكل هذه الفيتامينات الهامة . إنها غنية بالبروتينات وتمدنا أيضاً بحوالى ثلاث أضعاف كمية الحديد التى تكون فى المصادر الأخرى .

إن سويداء القمح الطازجة لذيذة ، فيمكنك إضافتها إلى الحبوب الأخرى . ويمكن أيضاً أن تضاف إلى المخبوزات مثل البسكويت والخبز والكيك وغيرها ، وهى تعطى نكهة جوز الهند إذا ما أضفتها إلى الفاكهة والخضروات .

كما أنها مصدر جيد لفيتامين هـ ، الذى يساعد على شفاء الكثير من أمراض القلب . لذا لا تنسى أن تضيف سويداء القمح للوجبات التى تعدها لعائلتك . فمع تدليك ردود الأفعال المنعكسة ، استخدم هذه المواد الغذائية التى تعتبر هدية أخرى من هدايا الطبيعة تبقيك شاباً وتجعلك تعيش حياة طويلة وسعيدة . تناول بذور القمح كلما كان ذلك متاحاً ، وابقها مخزنة فى الثلاجة لتحافظ عليها طازجة .

عجائب الزبادى

كان الزبادى أحد أسباب العمر الطويل الذى تمتع به " البلغاريون " ، وكذلك السكان الأصليين للبلاد الأخرى الذين حافظوا على حيويتهم ونشاطهم وشبابهم حتى عمر متقدم جداً .

فهو سهل الامتصاص ، ويحتوى على كميات كبيرة من البروتينات العالية الجودة ، كما أنه يمد الجسم بكمية من الكالسيوم وفيتامين ب٢ . ويكون تناوله مقبول أيضاً بين الوجبات حيث يساعد على الشعور باليقظة والنشاط . وهو طعام رائع لتتناوله قبل أن تخلد إلى الفراش . فكوب واحد منه مضاف إليه بودرة الحليب المقشود سيمد جسمك بـ ٧٪ من السعرات الحرارية ، و ١٧ ٪ من البروتينات ، و٥٠٪ من الكالسيوم ، و٣٠ ٪ من فيتامين ب٢ ، ويجب أن تتوافر هذه النسب في غذائك اليومى .

ولقد أثبتت الاختبارات الإكلينيكية أن الأطفال الذين يتناولون الزبادى ينمون بمعدل أكبر من الأطفال الذين لا يتناولونه . لكن إذا ما كان أطفالك ينمون بسرعة كبيرة ، فلا يجب أن تدعهم يتناولون الزبادى ويجب أن تنتبه إلى حالة الغدة النخامية لديهم . انظر فصل ٨ الخاص بالغدد الصماء .

أهمية الزيوت الذهبية السائلة من أجل طاقة ممتدة ومحيط خصر أصغر

يبدو أن للدهون تأثيرات سيئة هذه الأيام ، ولكننا جميعاً نكون في حاجة إلى بعض الدهون . فالدهون هى مصدر من مصادر الطاقة الممتدة ، كما أنها تبقى الحرارة تحت الجلد ، وتُكون المناطق الممتلئة التي تغطي إطار الجسم فتعطى استدارة لمحيطه الخارجي .

يخبرنا دكتور " جايلورد هاوسر " بأن الأطعمة التي تحتوي على بعض الدهون لها قدرة أكبر على البقاء والاستمرار داخل الجسم لأنها تُهضم وتُمتص بصعوبة . وتكون هذه الملحوظة مفيدة لمن يريد أن يقلل من وزنه . فالمعدة تشعر بالامتلاء لفترة طويلة من الوقت عندما تتناول المواد الدهنية .

وأنا أفضل تناول دهون الخضروات السائلة والزيوت عن تناول الدهون الصلبة . لكن يجب شراء هذه المواد من متاجر الطعام الصحي لضمان بقائها طازجة . كما يجب أن تحتفظ بها دائماً في الثلاجة بعد فتحها . ويجب أن تأخذ من هذه المواد ما لا يقل عن ملعقة في اليوم ، حتى في حالة الحميات الغذائية ، كما يجب أن تأخذ فيتامين هـ دائماً عندما تستعمل الزيوت الدهنية .

اللبن البودرة ، هو أيضاً طعام عجيب

اللبن البودرة المقشود منزوع الدسم الخالى من الدهن الحيوانى له خصائص كثيرة تجعله عجيب هو الآخر . فهو يمدك ببروتين عالى الجودة . وهو غنى بالكالسيوم وبفيتامين ب٢ ، ومن السهل أيضاً أن تحمله فى أى مكان . لكن يجب تخزينه فى إناء محكم الغلق ووضعه فى مكان مظلم لكى تمنعه من أن يصبح متكتلاً ، وأيضاً لتمنع فقدان فيتامين ب٢ منه .

يمكنك أن تخلط لبن البودرة مع اللبن الحليب لتزيد من قيمته ، أو أن تضيفه إلى مخبوزاتك لكى تستفيد كل عائلتك من الكالسيوم الموجود به وذلك كما ينصح دكتور " هاوسر " .

تذكر أن اللبن المبرد الذى تشتريه من المحلات قد يكون عبارة عن مادة مخاطية . فكما هو الحال فى معظم طعامنا ، فإن الإضافات وعوامل التجانس ـ التى يمنع معظم الأطباء استخدامها ـ تغير من حالة اللبن الطبيعية .

ولقد أخبرتنى السيدة " جين " بأنها عانت من القولون ، وكان طبيبها مستاء عندما وجده ممتلئاً بالمخاط . وقال لها : " لا مزيد من منتجات الألبان " . وعندما اتجهت إلى تناول الخضروات الطازجة وعصير الفاكهة شعرت وكأنها شخص آخر .

لم يكن زوجى يستطيع أن يشرب نصف كوب من اللبن دون أن يصاب بصداع رهيب . وعندما عثرت على بعض اللبن الخام غير المعالج فى إحدى متاجر الطعام الصحى وجعلته يشرب كوباً منه ، لم يصب بأى تعب . فنحن فعلاً لا نستطيع أن نتفوق على الطبيعة .



طعام عجيب يدعى الليسيثين

إننا لا نستطيع أن نعيش بدون الليسيثين . حيث إن هذه المادة الغذائية تتحد مع البروتين والكالسيوم لتكوين التركيبات الهامة التى لا تستطيع الحياة بدونها . إن إحدى هذه التركيبات تسهم فى تكوين الأغشية التى تحيط بأى خلية حية . فلو أن هذا الغشاء غير موجود أو به ضعف أو خطأ فى تركيبه ، فسوف تسرب الخلية محتوياتها إلى الخارج ثم تموت . وإذا ماتت الخلية ، مات الجسم كله .

تكون مادة الليسيثين أيضاً ما يسمى بالنخاعين وهى مادة بروتينية دهنية تحيط بالأعصاب الرئيسية فى الجسم ؛ شاملة العمود الفقرى . ولو حدث أى ضرر لهذا الغلاف ، تكون النتيجة هى الإصابة بالضعف العقلى أو الأعراض العصبية المختلفة ، أو التصلب المتعدد للأعصاب . وكذلك فإن تصلب الشرايين يسببه أيضاً النقص فى مادة الليسيثين هذه .

كما أن هذه المادة تنظم عملية تجلط الدم ، بحيث لا يصبح سريعاً جداً أو بطيئاً جداً ؛ وهى أيضاً تمنع جلطة الشرايين التاجية والسكتات الدماغية حيث إنها تحول دون تجلط الدم كما أنها فعالة أيضاً فى الوقاية من القرح والربو وحالات الحساسية ، وتسوس الأسنان ، وحب الشباب ؛ ومشاكل البشرة الأخرى ـ والليسيثين هو إحدى المواد الرئيسية لبناء الأسنان .

خطورة الليسيثين

يؤكد الدكتور " تابل " على أن هذه المادة قد تكون خطيرة إذا أخذت بدون فيتامين هـ المضاد للسموم ، فهى قد تفسد داخل أجسامنا على الرغم من أهميتها الكبيرة . كما يقول دكتور " تابل " : " إن الليسيثين الفاسد يسبب أضراراً فى وظائف ومكونات الخلايا " ، لذا فإنه من الضرورى أن تأخذ فيتامين هـ وكذلك فيتامين ب٢ (الموجود فى الثوم) عندما تأخذ مادة الليسيثين ، مما يثبت حاجة أجسامنا إلى تلك الفيتامينات أو المعادن بكميات متوازنة .

عندما تناول مجموعة من الأشخاص من مختلف الأعمار ـ يعانون من فقدان الذاكرة ـ ٣٠ جراماً من مادة الليسيثين ، تحسنت ذاكرة ٢٥ ٪ منهم . وقد

تأكدت بنفسي من صحة هذه التجربة ـ فقد جربتها بنفسي ، وقد أعطتني هذه المادة قوة تركيز هائلة . كما يجب أن يحصل الجسم أيضاً على كمية مناسبة من الكالسيوم (الذى يساعد على بناء العظام) فهو ضرورى لضبط نسبة الفسفور التى قد تزيد نتيجة تناول الليسيثين .

أهمية فيتامين أ

يعد فيتامين أ واحداً من الفيتامينات التي نحصل عليها بسهولة من غذائنا ، فهو لا يفقد قيمته أثناء الطهى أو تخزين الطعام ، كما أنه موجود فى معظم الأطعمة . ومع ذلك فقد اكتشف علماء التغذية أن معظم الأشخاص يعانون من نقص هذا الفيتامين .

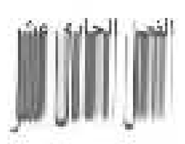
وهناك أعراض كثيرة تظهر عندما يكون الجسم فى حاجة إلى هذا الفيتامين ، مثل العشى الليلى وبعض أمراض البشرة .

لكن كل أعراض نقص فيتامين أ تختفي بسرعة وذلك بمجرد إضافة كميات كافية منه إلى الطعام . ولكن هناك حالات كثيرة تمنع الجسم من امتصاص هذا الفيتامين ، وفى هذه الحالة ستضطر إلى أن تأخذ المزيد منه . وإليك إحدى الطرق التي تجعلك تتأكد من أنك تحصل على فيتامين أ ، د في طعامك ، وهي أن تتناول زيت كبد الحوت يومياً ، وإن كان من الأفضل أن تتناول زيت كبد سمك الهلبوت وهو أضخم الأسماك المفلطحة ، يحتوى زيته على كميات كبيرة من فيتامين أ تصل إلى أضعاف ما يحتويه زيت كبد الحوت بمائة مرة .

لقد كنت أعطى أبنائى ملعقة من زيت كبد الحوت فور استيقاظهم فى صباح كل يوم ، وذلك منذ أن كانوا أطفالاً وحتى تزوجوا . ولم أعرف وقتها أننى كنت أفعل الصواب بأن أعطيه لهم على معدة فارغة .

فيتامين أ والبشرة الجافة

يؤكد لنا " ديل أليكساندر " مؤلف كتاب " التهاب المفاصل والفطرة السليمة " أن البشرة الجافة هى علامة وجود علة ما فى الجسم ، فهى توضح



أنه بحاجة إلى المساعدة . ويقول : " إن البشرة ما هي إلا جهاز لقياس صحتك ، فهي مرآة تعكس حالة جسمك كله ".

فإذا كانت بشرتك جافة ، فهذا يعني أن جسمك كله يعاني الجفاف . فالمشكلة ليست مشكلة بشرة ، بل تكون كل أجزاء جسمك في حاجة إلى ما يمنع جفافها . فعندما تعاني من مشكلة في صحتك ، تظهر هذه المشكلة أول ما تظهر على بشرتك .

وهذا هو السبب في أن الكثيرين ممن استخدموا تدليك ردود الأفعال المنعكسة اختفت لديهم كل أعراض البشرة الجافة ، وذلك بعد ضغط وتدليك كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة . فقد استخدموا طرق علم رد الفعل المنعكس لتنشيط الأعضاء والغدد التي كانت ترسل إشارات استغاثة لمساعدة البشرة الجافة . فالبشرة الجافة تعني أن كل أجزاء جسمك تعاني الجفاف ، وأنك بدأت تعاني من شيخوخة مبكرة . وسوف أخبرك المزيد عن البشرة الجافة وأهمية علاجها في الفصل ٣٤ الخاص بالجمال والبشرة .

والآن ، تذكر أهمية زيت كبد الحوت ، الذي يمنع جفاف جسمك الداخلي . ويخبرنا السيد " أليكساندر " أن أفضل طريقة لتناوله ، تكون مع كمية صغيرة من اللبن أو عصير البرتقال . لكن يجب عليك أن تتناول هذا الخليط قبل أن تأكل بساعة أو بعد الأكل بأربع ساعات أو أكثر . كما أن زيت كبد الحوت يمدك أيضاً بفيتامين د .

إليك طريقة تحضير زيت كبد الحوت : ضع ملعقة منه في زجاجة صغيرة . ثم أضف إليه حوالي ٥٠ جراماً من اللبن . رج الخليط جيداً حتى تتكون الرغاوي واشربه على معدة فارغة . انتظر ساعة قبل أن تأكل . هذا الخليط يمنح الأمعاء الفرصة لكي تمتص وتستفيد من زيت كبد الحوت . لو لم تستطع أن تشرب الحليب ، فيمكنك استخدام عصير البرتقال بدلاً منه . ولكن اللبن هو الأفضل وذلك حسب ما قاله السيد " أليكساندر " .

على الرغم من المذاق السيء لزيت كبد الحوت ، فإن أولادي لا يمانعون في تناوله ، ربما لأنهم تعودوا عليه منذ صغرهم . لكن بإمكانك الآن أن تشتريه في نكهات مختلفة ، مما يجعل تناوله أسهل بكثير . تأكد أنه طازج عندما تشتريه واتركه في الثلاجة بعد فتحه .

رفضوا التأمين بسبب الصحة الجيدة

بعد أن تزوج ابني ، قرر أن يؤمن على حياته ، وبعد أن ملأ الأوراق المطلوبة وبعد أن تم فحصه ، انتظر الوثيقة النهائية ولكنه لم يستلمها أبداً . واكتشف أنهم كانوا يسألون العديد من أصدقائه عنه وعن صحته . ولقد سأل ابني رجل التأمين لماذا كان يحقق في حياته الخاصة ، فأجابه رجل التأمين قائلاً : " لقد اعتقدت أنك تحاول أن تخفي نوعاً من المرض لأن طوال ستين عملي في التأمين لم أعرف أحداً يدعي أن صحته جيدة كما فعلت أنت . فأنت لم تعان من أى أمراض عدا أمراض الطفولة العادية ، ولم تذهب إلى أى طبيب في حياتك ! وهذا لم يَبْدُ منطقياً بالنسبة لي ، ولم استطع تصديقه . لذا فقد حاولت أن أثبت صحة ما قلته " . اعتقد الآن أن زيت كبد الحوت والغذاء الطبيعي هو سبب تمتع عائلتي بصحة جيدة . فمنذ اكتشاف علم رد الفعل المنعكس ، ونحن نتمتع بصحة جيدة ولا نشتكي من أية أمراض .

فيتامين ج ، الفيتامين المعجزة

إنه أحد الفيتامينات المعجزة ، ويكثر استخدامه في هذه الأيام . ولن يكلفك الكثير كما أنه متاح في متاجر الغذاء الصحي ، والصيدليات ، وحتى متاجر البقالة . إن فيتامين ج مشهور بقدرته العالية على الشفاء من كل الأمراض تقريباً ، منها أمراض القلب ، والسكتات الدماغية ، والتهاب المفاصل .

لقد عرفت أهمية فيتامين ج ، عندما كان يوصف لمنع وعلاج نزلات البرد ، فبدأت في استخدامه على الفور للوقاية من نزلات البرد قبل أن تبدأ .

فيتامين ج يشفي الالتهاب الرئوى المزمن

في أحد الأيام أخبرتني السيدة " ج " ـ وهي صديقة كنت أزورها ـ عن مشاكل البرد التي تصيب أفراد عائلتها . فقالت إنهم يقضون عدة أسابيع من كل شتاء في المستشفى بسبب إصابتهم بمختلف أمراض الأنفلونزا والرئة . وأخبرتني عن " جين " وهو طفل في التاسعة ، وأنه قد عانى من

التهاب رئوي طوال حياته . فأخبرت هذه السيدة عن فيتامين ج وصفاته العلاجية ، خاصة وأنه مفيد جداً في حالات البرد . فقالت أنها ستجربه ؛ وبعد شهور عديدة ذهبت لزيارتها وقد أخبرتني عما حدث مع فيتامين ج الذى كانت قد اشترته . فقالت إنها وضعت الزجاجة على المنضدة ، ولم يستعملها أحد .

وفي أحد الأيام ، لاحظت السيدة " ج " أن زجاجة الفيتامين على المنضدة كانت فارغة ، فسألت " جين " عنها . فقال لها إنه منذ أن أخبرته بأنها جيدة وأنها ستجعله أفضل ، فإنه اعتقد أنه لو شرب الزجاجة كلها مرة واحدة فإنها ستجعله يتحسن في نفس اللحظة .

وفي الشتاء التالى عانت هذه العائلة من أسوأ نوبات الأنفلونزا والبرد . وأخبرتني السيدة " ج " بأنهم قضوا جميعاً أسبوعاً كاملاً في المستشفى بعد إصابتهم بمختلف أمراض البرد والرئة ، عدا " جين " الذى لم يصب ببرد ، كما أنه لم يعطس مرة واحدة طوال هذا الشتاء .

في المرة التالية التي رأيت فيها " جين " كان في العشرينات من عمره ، وكان رجلاً قوياً كبيراً ، ولم يعان أبداً من الالتهاب الرئوي منذ أن أخذ الزجاجة الكاملة من فيتامين ج .

أنا لا أنصح أى أحد أن يأخذ جرعة زائدة من الفيتامينات ، ولكن الدراسات الإكلينيكية أثبتت أن الجرعات الكبيرة من الفيتامينات هي الحل لكل المشاكل والألغاز التي عجز الطب عن علاجها .

إن فيتامين أ ، ج يقللان من الضرر الذى يسببه التدخين للجسم . فإذا لم تستطع أن تقلع عن التدخين ، فيجب أن تتناول كميات كبيرة من فيتامين أ ، ج :

ولقد لاحظ عالم التغذية الشهير " بافو إيرولا " أن فيتامين ج يدخل في كل وظائف الجسم ، فهو يساعد جسمك على حماية نفسه من كل الضغوط والظروف التي تهدد صحته .

كما يوضح دكتور " هيجوشي " الباحث اليابانى ، أن دراساته قد أثبتت وجود علاقة واضحة بين كمية فيتامين ج في الغذاء وبين إنتاج الهرمونات في الغدد التناسلية . فقال إن الأشخاص الأكبر سناً بالأخص يحتاجون إلى كميات

كبيرة من فيتامين ج وذلك لزيادة نسبة إنتاج الهرمونات فى الغدد التناسلية لديهم .

أما أنا فعندما أتناول جرعتى من الفيتامينات أو المعادن ، أقوم بسحق الأقراص لأسهل عملية الامتصاص والتمثيل . وإليك الطريقة : ضع القرص بين قطعتين من الورق الشمعي واسحقه بمطرقة حتى يتحول إلى بودرة ثم انثره على الطعام أو ضعه في اللبن أو أى مشروب ، وأقترح أن تجربه بنفسك لتعرف أفضل طريقة تناسبك لتناوله . وبعض الفيتامينات يكون متاح فى شكل بودرة أو سائل ، وبعضها يضاف إليه مكسبات طعم ليتم مضغه .

الثوم ، طعام عجيب

يجب ألا أغفل أهمية الثوم ، الذى يعرف بالنبات المعجزة . فقد اكتشفت مختلف الحضارات والأجناس أهميته الكبيرة هذه منذ آلاف السنين . كما أن المصريين القدماء اعتبروا الثوم طعاماً ذا صفات خارقة . وهو كذلك فعلاً ، فهو غنى بالكثير من كيميائيات الغذاء بالإضافة إلى أنه يحتوى على فيتامين أ ، ب ، ج ، وفيتامين د (الذى يستمد من أشعة الشمس ويكون ضرورياً جداً للعظام ولبقاء الإنسان) . كما أن الثوم غنى أيضاً بالكبريت واليود . وهذا كله يساعد على تنشيط الكبد والكلية ، والقضاء على الديدان لدى الأطفال والحيوانات الأليفة ، كما أنه يخفف آلام أمراض الروماتيزم والتهاب المفاصل وأمراض أخرى .

يحتوى الثوم أيضاً على مادة " البيوفلافونيد " ، التى تحتاجها عندما تأخذ الليسيثين . وهناك مزيج من الثوم والليسيثين متاح الآن في كبسولات .

ولقد عرفت قوة الشفاء الرائعة للثوم فى حياتى الخاصة . فعندما كنت طفلة ، كنت دائماً مريضة . وعندما انتقلنا إلى " كاليفورنيا " ، كنت ألعب مع بعض الأطفال الذين كانوا يتناولون الخبز والزبد والثوم . ولم أكن قد سمعت عن الثوم من قبل . ولكن عندما أعطونى قطعة من خبز الثوم ، أحببته ! وتناولت كميات كبيرة منه ! ودأبت على تناوله على الرغم من أن عائلتى كانت تتضرر من رائحة فمى ، ولا أدرى منذ متى وأنا أتابع تناول الثوم ولكننى لم أعان من أى أمراض بعدها . كما أن لى معدة قوية الآن .

لقد عانت أمى من ارتفاع ضغط الدم ، عندها طلب منهـا الأطباء أن تتنـاول الثوم ، وهذا ما فعلته . فكانت تتناول فصوص الثوم وكأنها أقراص لعدة سنوات . لذا فإنها لم تعان من ارتفاع ضغط الدم ثانية . وعاشت حتى بلغت التسعين .

وعندما سافرت إلى " ألاسكا " ، ذهبت إلى طبيبة رائعة لكى أجرى بعض الفحوصات . وعندما عدت مرة أخرى لآخذ نتائج هذه الفحوصات ، كنت مندهشة لأن ضغط دمى كان مرتفعاً قليلاً ، لكن الطبيبة قالت لى إنه لا يوجد لدى ما يدعو للقلق . فأخبرتها بأنه من عادتى ـ عندما اعتقد أن ضغط دمى مرتفع ـ أن أتناول الثوم ، فبدى عليها الدهشة ونظرت إلىّ لدقيقة . فقلت فى نفسى : " لقد أخطأت القول هذه المرة " ولكن الطبيبة أشارت بإصبعها إلىّ وقالت : " فقط تناوليه باستمرار " . لقد عرفتْ أهمية العلاج الطبيعى ولم تكن خائفة من قول ذلك . وأنا يمكننى الآن أن أكتب لك كتاباً كاملاً عن أهمية الثوم لصحتك .

كما أن الثوم مفيد أيضاً لحيواناتك الأليفة .

ولا يجب أن نغفل أهمية البصل أيضاً ، فهو منقى رائع للدم ومفيد لصحتك . أضف إلى طعامك كميات من الثوم والبصل كل يوم . ويفضل أن يكونا فى حالتهما الطبيعية .

فائدة الأعشاب الطبيعية

لن أتحدث عن الأعشاب الطبيعية فى هذا الكتاب . فهناك العديد من الكتب ـ المتوفرة فى الأسواق ـ والتى كتبها متخصصون تتحدث عن علم الأعشاب باستفاضة . ولكننى أعتقد أن عليك أن تعرف القليل عن أهميتها لصحتك حيث إن " لكل مرض عشب يعالجه " . إننى أؤمن بأن هذا حقيقى . فقد عالجت الأعشاب زوجى الراحل من مشاكل قلبية . وكان طبيب أعشاب هندى يعمل فى " كاليفورنيا " هو الذى أعطانا هذه الوصفة التى ساهمت فى علاجه .

فعندما تقوم بتحضير أعشاب الشاى لا تغليها . بل يمكنك إضافة القليل من العسل والليمون إليها إذا رغبت فى ذلك . إن أعشاب الشاى المفضلة لدى هى

الفريسا وحصى اليان (وهو نبات جبلى عطرى) . إن أعشاب الشاى تقوى أجزاء كثيرة من الجسم كما أن لها مذاق لذيذ ، وتترك المعدة نظيفة ومنتعشة . كما يمكنك إضافة القليل من الفلفل الأسود إليها إذا أردت . وهي مريحة للأعصاب أيضاً ، لذا فهي مشروب جيد قبل الذهاب إلى النوم . وأنا أنصحك بأن تسأل البائع في متجر الأغذية الصحية عن الأعشاب بصفة عامة واستخداماتها .

مخاطر البروتينات الزائدة

إن تناول البروتينات بكثرة أمر يُنصح به ، ولكننى دائماً ما أعترض على الإكثار من تناولها .

تذكر الصحة والعمر الطويل والشباب الذى يتمتع به مجموعة من الأشخاص الذين يعيشون فى جبال " الهيمالايا " فى أحد الأودية الواقعة عند سطح جبل " إفرست " . ففى الأسابيع القليلة الماضية ، توجه العديد من البيولوجيين ، وأطباء التغذية إلى هذا الوادى ، ودرسوا هؤلاء الأشخاص وعادات تغذيتهم . فرأوا أن غذاءهم مكون من الفاكهة والخضروات الطبيعية ، مع استهلاك قليل للبروتين . لذا كانوا يتمتعون بحياة مفعمة بالنشاط ، وكانت أعمارهم تتعدى المئة . ونحن هنا نتساءل فى دهشة ، تُرى ما الذى حدث لنا ؟

تؤكد كل من مؤسسة " ماكس بلاك " فى ألمانيا والمؤسسة الروسية لأبحاث التغذية أن البروتينات الزائدة فى الغذاء تكون خطيرة جداً ، ويمكن أن تسبب خللاً فى الصحة وتسبب العديد من الأمراض الخطيرة الأخرى .

ولقد سمعنا ذات مرة عن امرأة ماتت لأنها داومت على تناول طعام يحتوى على كمية عالية من البروتين لكى تقلل من وزنها . كما يمكننى أن أخبرك عن تجربة شخصية لى مع طعام غنى بالبروتين السائل . وهنا يجب أن تعلم أننى لا أنصحك بأى شيء لم أكن قد جربته بنفسى أولاً . هذا البروتين البودرة بدى لى جيداً فى البداية ، لأنه مصنوع من الحبوب الطبيعية ، مثل جوز الهند . ولكن قبل أن أنصح به ، كان علىّ أن أجربه بنفسى . وبعدما جربته كاد أن يقتلنى ! ففى ثلاثة أيام ، شعرت بسوء حالتى الصحية ، وبألم فظيع فى عضلات ظهرى . وقبل أن أدرك ما الذى حدث ، انتقل الألم إلى رئتى ، وكنت

أتنفس بصعوبة . استمر الألم ، ولكنني تمكنت من التحكم فيه بطريقة ما عن طريق مشابك وممشط رد الفعل المتعكس (The Reflex Clamps و The Reflex comb) وتدليك نقاط ردود الأفعال المتعكسة للغدد الصماء . ولولا ذهابي إلى أحد المعالجين اليدويين والذى كان أيضاً معالجاً طبيعياً ، لكنت قد أصبحت في عداد الأموات . الآن استطيع أن أتفهم لماذا يموت العديد من الناس عندما يتعودون على هذا الطعام الغني بالبروتين ، وما يزيد الأمر سوءاً أنهم يتجهون إلى الأطباء الذين لا يعرفون الكثير عن علم التغذية ، فتكون النتيجة أن الأطباء لا يجدون ما يفعلونه لهذه الحالات . لكن ما ساعدني على الشفاء هو أنني داومت على شرب عصير الليمون .

إن الاعتقاد السائد بأن البروتينات الحيوانية كاملة وأن البروتين النباتي غير كامل أو غير مفيد اعتقاد خاطىء . فالإكثار من البروتين قد يؤدى إلى حدوث نقص في الماغنسيوم ، وفي فيتامين ب٦ ، وب٣ . كذلك فإن الإكثار من البروتين الحيواني قد يتسبب في الإصابة بالأمراض مثل إلتهاب المفاصل ، وهشاشة العظام ، وأمراض القلب . ويمكن أن يسبب أيضاً مشاكل ذهنية ، خاصة الفصام . كما أن الإكثار من البروتين الحيواني يسبب الشيخوخة المبكرة التي تنتج عن حالة عدم الاتزان الكيميائي ، وزيادة الحموضة في الخلايا ، وتعفن الأمعاء ، والإمساك ، وفشل وظائف الأعضاء الحيوية في الجسم .

ويخبرنا دكتور " ناثان بريتكين " سبب ضرر الطعام الغني بالبروتين . فعندما يزيد البروتين الداخل لجسمك عن ١٦٪ من إجمالي السعرات الحرارية التي تأخذها يومياً والتي تكون تقريباً ٣,٢٠٠ سعر حراري ، فإنه يؤدي إلى انخفاض نسبة المعادن في الجسم (نتيجة لفقد المعادن بكمية أكبر من تناولها). ويضيف دكتور " بريتكين " أن جميع الأمريكيين تقريباً يعانون من نقص نسبة المعادن في أجسامهم . وهذا يعني أن جسمك يفقد مخزونه الهام من المعادن ؛ مثل : الكالسيوم ، والحديد ، والزنك ، والفسفور ، والماغنسيوم . وعلى الرغم من أن بعض الأشخاص يتناولون أدوية تمدهم بالمعادن ، إلا أن هذا لا يعوض النقص في المعادن الضرورية للحياة .

إن الكميات الكبيرة من البروتين والتي تكون مضافة إلى السكر والعسل ، يمكن أن تزيد مستوى الأنسولين بطريقة خطيرة ، ويمكن أن تزيد أيضاً من مستوى الحامض البولي ، مما يزيد من خطورة الإصابة بمرض النقرس .

وعندما تم تجربة ذلك على الحيوانات ، وجدنا أنه كلما قلت نسبة البروتينات في غذائها ، زادت لديها نسبة المناعة لبعض أمراض سرطانات الدم والصدر . وعندما قل البروتين في طعام القوارض من ٢٦٪ إلى ٤٪ ، طال عمر الفئران وتمتعت بصحة أفضل .

الذبذبات الكهربية التي تحصل عليها من الغذاء الحي تؤثر على صحتك

إن أي طعام مطبوخ هو طعام بلا قيمة ، فكيف يكون لك خلايا حية وسليمة إذا ما تناولت طعاماً ميتاً ؟ إن الطريقة المثلى والمثبت صحتها والتي تبقيك شاباً لفترة أطول هي أن تتناول طعاماً حياً مثل الخضروات ، والفاكهة الطازجة ، والحبوب ، والبندق ، والبذور ذات البراعم مثل الفول النابت .

فهذا الطعام الحي يتمتع بخاصية اهتزازية تولد الحياة ! خذ على سبيل المثال ، الكالسيوم الموجود في الطباشير حيث إن له قدرة اهتزازية بسيطة قد تكون نافعة لنا وإليك مثال آخر وهو الكالسيوم الموجود في الكرنب أو أوراق اللفت . فهذا الكالسيوم يجعل حياتنا مليئة بالنشاط ، لأنه يمدنا بالصحة والحيوية وهذا ينطبق أيضاً على كل الأطعمة الحية التي تنمو في التربة . لكن عندما يتم المبالغة في طهي هذه الأطعمة أو تركها على رفوف المحلات ، فإنها تفقد بعضاً من طاقة الحياة الكهربية هذه .

إن ذبذبة الحياة الكهربية هذه يخلقها النشاط الشمسي ، والهواء ، والماء ، فهي تحصل على طاقتها من كائن حي وتعطيها لكائن حي آخر لكي تبقيه على قيد الحياة .



الفصل التاسع عشر

لماذا يكون شرب الماء والتنفس بعمق ضروريان لعلم رد الفعل المنعكس ؟

كلنا نعلم أننا نحتاج إلى الماء والهواء لكي نعيش . فنحن لا نستطيع الحياة أكثر من أيام قليلة بدون ماء ، وليس أكثر من دقائق معدودة بدون هواء . كما تحتاج خلايا أجسامنا الحية أيضاً كلاً من الماء والأكسجين لكي تؤدى وظائفها .

عجائب الماء النقي

تتكون أجسامنا من ٧٠ ٪ من الماء . فالماء هو أكثر مادة تدخل في تكوين أجسامنا . فكل جزء من أجزاء الجسم يحتاج إلى الماء ويعتمد عليه . كما أن نظامنا الداخلي يحتاج إلى الماء لكي يعمل جيداً . ولكي يخفف من الإحتكاك بين المفاصل ، وينظم حرارة الجسم ويساعد على الهضم . فتحتاج الكلى إلى الماء لتتخلص من الفضلات ، كما أن الدم يحتاج إلى الماء لكي يستطيع أن يحمل المواد الغذائية والأكسجين لخلايا الجسم ، وبذلك نستطيع الحفاظ على شعر جميل وبشرة رطبة ناعمة . والعضلات يلزمها السوائل وإلا ستصبح ضعيفة وتذبل وتذوى . ولا يمكن أن ننسى أهمية الماء للتخلص من الدهون الزائدة .

لماذا تحتاج إلى تناول الماء عند استخدام علم رد الفعل المنعكس

عندما ينقص الماء من جسمك ، يسحب الدم الماء من الخلايا والأنسجة . وبذلك يحدث الجفاف الذى يؤثر على تأدية الجسم لمهامه . لذا فمن الأفضل أن تشرب الكثير من الماء عن أن تشرب كمية غير كافية منه ، وعلى كل حال فكليتيك ستتخلص من الماء الزائد .

إن علم رد الفعل المنعكس يوازن ويجدد حيوية النظام بأكمله ، وذلك عن طريق تنظيف الجسم من السموم والشوائب من خلال إزالة الفضلات السائلة .

فعندما تصاب بنزلة برد مثلا ، فيجب عليك أن تشرب كمية كبيرة من السوائل وذلك لكى تخرج الجراثيم من جسمك . فيجب أن يملك الجسم الماء الكافى لكى يحافظ على بنائه ولكى يعمل بكفاءة كل يوم . ويمكن أن يعوق نقص الماء فى خلايا الجسم استجابته لتأثير علم رد الفعل المنعكس ، لذلك ستحتاج لشرب الكثير من الماء النقى .

عالم رد فعل منعكس يؤكد أن " الماء هو الموصل "

فى اجتماع فى " كنساس " ، أتيحت لى فرصة مقابلة أحد زملائى من علماء رد الفعل المنعكس وهو " زاكرى برينكرهوف " الذى مارس هذا العلم بنجاح على مدى ٦٠ عاماً مع عائلته . ولقد أخبرنا هذا الزميل عن إحدى مريضاته التى لم يستجب جسمها فى البداية لعلم رد الفعل المنعكس ، أو أى طريقة طبيعية أخرى للعلاج ، مما جعله فى غاية اليأس والحيرة ، حتى حضر ذات يوم محاضرة دراسية فى جامعة " كولورادو " وهناك تعلم أهمية استخدام الماء فى علاج الجسم . فقال لنا : " إن الماء هو ناقل أو موصل الإشارة الكهربية التى تحدثها تطبيقات علم رد الفعل المنعكس . فعدم وجود السائل فى الخلايا المكونة للعصب تعوق حركة الإشارة العصبية . وبذلك لا تحدث الاستجابة " .

اتصل " برينكرهوف " بمريضته هذه بعد ذلك ليخبرها بالأنباء السارة . ولقد أكد لها أن هناك تقرير طبى يفيد بأنها مصابة بجفاف حاد . ولقد أخبرتنا بأنها بدأت تشرب مياه أكثر . فعاد جسمها إلى حالته الطبيعية من حيث نسبة

السوائل . واستجابت للعلاج برد الفعل المنعكس بطريقة ملحوظة ، وبالتالى تحسنت حالتها .

كيف تنقى الماء لتشرب بأمان

يجب أن تتأكد من سلامة الماء الذي تشربه . فإذا لم تكن واثقاً من نظافة الماء فى المكان الذى تتواجد فيه . فعقم الماء واقتل أى بكتيريا معدية قد توجد فيه عن طريق غليه لمدة خمس دقائق . وبعد أن يبرد الماء ، ضعه فى وعاء ورجه بقوة . فذلك سوف يحسن من مذاقه وسيزوده بالأكسجين .

ولإضافة طاقة إلى مياه شربك . خذ الوعاء وحركه فى حركة حلزونية . وبذلك سيتحرك الماء فى حركة دائرية . وهذا من شأنه أن يولد داخل الماء طاقة كهربية طبيعية . عندما تشرب ماء نقياً ونظيفاً تنتج أجسامنا طاقة وقوة جديدة ، لأن الماء يدعم كل الكائنات الحية .

العلاقة القوية بين التنفس بعمق وعلم رد الفعل المنعكس

إن علم رد الفعل المنعكس والتنفس بعمق سيحققان العجائب لصحتك . لذا استخدم هذا الثنائي لتحسن من مناعتك ولتضبط ضغط دمك . فجهازك الدورى (القلب والأوعية الدموية) وجهازك التنفسى يحتاجان إلى الأكسجين . هل حاولت أن تشعل ناراً بدون هواء ؟ لن يحدث ذلك أبداً . نفس الشيء بالنسبة لجسمك . فهو يحتاج إلى الأكسجين الذى يستخلصه من الهواء الذى تتنفسه ليحافظ على طاقته وصحته . لذا سوف تكتشف أنه باستخدام علم رد الفعل المنعكس والتنفس بعمق ، ستتحسن دورتك الدموية وقدراتك العقلية .

سيساعد هذا الثنائى أيضاً على إمدادك بالنشاط واليقظة . وكلما تعلمت أكثر عن علم رد الفعل المنعكس والتنفس الصحيح . كلما استطعت التركيز على مختلف أجزاء الجسم واكتشاف المزيد والمزيد عن جسمك .

تنفس لتبقى بصحة جيدة

إن كل جزء من أجزاء جسمك يتكون من عدة تريليونات من الخلايا الدقيقة . وخلال عملية التنفس يصل الأكسجين إلى هذه الخلايا بواسطة تيار الدم . ولا يمكن لخلايا دمك الحمراء أيضاً أن تبقى نفسها بدون أكسجين .

ويمكننا أن نقارن الخلية الواحدة بالبالون . فعندما تملؤه بالهواء سيصبح جامداً ، وسيرتفع إلى السماء ، ولكن إذا ما كان به فتحة لتسريب الهواء ، سيفقد قوته ويهوى إلى الأرض . نفس الشيء يحدث مع خلية الجسم الدقيقة . فإذ لم تمدها بالأكسجين الكافي ستصبح مستنزفة ، ومتعبة ، وخالية من الحياة . ونتيجة لذلك سيفقد الجسم بأكمله شبابه وحيويته .

الأكسجين أهم من الطعام

نعم إن الأكسجين أهم من الطعام . فبدون أكسجين كاف . لن يتحول الطعام إلى مواد مغذية تكفي حاجات الجسم . إن الإنسان يستطيع أن يعيش بدون طعام لفترة من الزمن ، ولكن بدون هواء تتوقف الحياة في دقائق معدودة .

إن الدم يغذى الخلايا ، والأعضاء ، والغدد ، والأعصاب ، والأنسجة ، والشعر ، والأسنان ، والبشرة ، والأظافر . فإذا كان دمك نظيفاً ومحملاً بالأكسجين ، سيكون لك جسم مقاوم للعدوى والمرض . كما أن للتنفس الصحيح تأثيره على جميع أنشطة الجسم . ويمكن مقارنة التنفس العميق بعملية تنظيف المنزل في فصل الربيع . فغرفة سيئة التهوية تشعرك بالضيق ويكون لها رائحة سيئة . ونفس الشيء بالنسبة لجسم في حاجة للأكسجين .

تمارين للتنفس العميق

من المهم أن تتعرف على الطريقة الصحيحة للتنفس العميق ، فهذا من شأنه أن يفيد صحتك . فبالتدريب والممارسة سيصبح نفسك عميقاً حتى بدون أن تتعمد أخذ أنفاس عميقة . وبالنسبة لمعظم الأشخاص ستكون عملية إرسال أكسجين نقي لكل جزء من الجسم بمثابة التجربة الجديدة .

من المهم أن يأخذ جسمك وضعاً صحيحاً عندما تقوم بتمارين التنفس العميق . فإذا كنت تجلس على الأرض ، فتنفس وأنت جالس القرفصاء ، وبذلك يكون العمود الفقرى مستقيماً . ويمكنك استخدام كرسي مستقيم الظهر بدلاً من ذلك . وإذا كان الشخص مستلقياً فوق الفراش ، فيجب أن يجعل ظهره مستقيماً قدر الإمكان ، فهذا مهم جداً .

عندما يكون الظهر مستقيم والفم مغلق ، ابدأ ببطء بسحب شهيق تشعر به على طول حلقك ، انس أنك تملك فتحات أنفية ، فالتنفس يجب أن يصل إلى حلقك . ستشعر به في الجزء العلوى من الحلق . وسيكون له صوت هسهسة بسيط .

وبدلاً من أن يذهب الهواء إلى أعلى الرئتين كما يحدث في التنفس العادى ، سيذهب إلى قاع الرئة . وستشعر أن القفص الصدري يتسع من الأسفل . وعندما تكون متأكداً من أن رئتيك مملوءتان بالهواء ، اجعل الهواء يخرج ببطء وفمك مغلق ، سيضغط الهواء على قمة الحلق العلوى . وستسمع صوت الهسهسة البسيط مرة أخرى وغالباً لن يسمعه أى شخص غيرك .

اجلس باسترخاء . تنفس ببطء ودع الهواء يخرج من الجزء العلوى من الصدر ، ثم من الجزء السفلى ، حتى تصبح الرئتان خاليتان تماماً . سيبدو ذلك غريباً وصعباً في البداية ، ولكن بالتدريج سيصبح هذا التمرين سهلاً . والآن حاول ذلك مرة أخرى ، واضعاً يديك على الضلوع في كل جانب ، واشعر بها حينما تتنفس بعمق من أسفل إلى أعلى . عندما تُخرج الهواء ببطء . تحسس الجزء العلوى من الضلوع . وستجده يهبط لأسفل دافعاً المعدة بخفة . أما في التنفس العادى ، فالصدر لا يرتفع .

يجب عليك ألا تأخذ أكثر من نفسين في كل مرة في اليوم الأول . كما يمكنك القيام بهذا التمرين مرة في الصباح ، ومرة بعد الظهيرة ، ومرة في المساء . ويمكنك أن تزيد المعدل بالتدريج وتقوم في اليوم التالى بأخذ ثلاثة أنفاس .

لإتقان هذا ، ستحتاج إلى الممارسة والوقت ، ولكنه يستحق العناء إذا ما كنت تريد أن تكون شاباً وبصحة جيدة طوال حياتك .

الفصل الثالث عشر

كيف يساعد علم رد الفعل المنعكس القولون ؟

أتساءل كم منكم يدرك مدى أهمية القولون (الأمعاء الغليظة) ؟ بينما كنت أزور مكتب أحد الأطباء المعالجين بالطبيعة ، رأيت بعض صور أمراض ومشاكل القولون ، وكانت بشعة . حتى أنني لم أكن أدرك كيف يمكن أن يكون القولون مريضاً بهذه الطريقة في حين أن الجسم يمارس وظائفه ، وإن كان يمارسها بطريقة غير طبيعية أو مريحة بالطبع .

الأمراض القاتلة قد تبدأ من القولون

القولون ما هو إلا نظام صرف جيد ، لكن قد يؤدي إهماله وسوء استخدامه إلى الإصابة بالمشاكل ؛ كما يمكن أن يسبب لك التعاسة والمعاناة أكثر من أى عضو آخر ، سواء عقلياً أو معنوياً .

يحتل القولون مساحة كبيرة من جسمك ، ويقوم بالتخلص من المواد الضارة الباقية من الطعام والشراب والتى تصل معدتك عن طريق الفم .

ما الذي يحدث عندما لا تفرغ صندوق مهملاتك هذا لعدة أيام ؟ وماذا يحدث عندما تفرغ جزءاً من مهملاتك وتترك الباقي ؟ وما الذي يحدث للمهملات التي لم تفرغ منذ عدة شهور - بدون مبالغة - بل عدة سنين ؛ حيث إنك تستمر في الإضافة لهذه المهملات ؟ يمكنك أن تشترى صندوق مهملات جديد كل فترة ، ولكن هل تريد أن تشترى قولوناً جديداً ؟ بعض الأشخاص يودون لو أمكنهم ذلك! إذا رأيت صور بعض القولونات المريضة كما فعلت أنا ،

فإنك لن تترك يوماً يمر قبل أن تبدأ في فعل شيء ما كي تساعد قولونك على استعادة صحته الطبيعية .

مشاكل القولون

أنظر صورة القولون في المخطط ١٠ . ولاحظ كيف أن حجمه كبير . ولاحظ المساحة التي يحتلها من الجسم . هل تتصور أن يكون كل هذا العضو مغطى بالتقرحات وملتهب ومصاب بخراج ، وغير قادر على التخلص من المواد الضارة المتزايدة ؟ لا عجب إذن أن نسبة الإصابة بسرطان القولون مرتفعة هذه الأيام .

عندما يكون قولونك مليئاً بالتلوث ، يسحب تيار دمك بعضاً من هذه السموم ويغذى بها جسمك مرة أخرى .

تذكر أن كل خلية من خلايا جسمك يصلها الدم . فالدم يغذى الخلايا ، ويجدد الأماكن التالفة ، ويتخلص من المواد الضارة . فإذا كان هناك أي عدوى في جسمك ، كعدوى الأسنان ، فإن الطبيب سيخشى أن تتسمم باقي أجزاء جسمك ، فتلك العدوى قد تسبب لك بطريقة ما التهاباً في المفاصل أو أي أمراض أخرى . كم منكم سيدع دمه يغذى جسمه من المواد الضارة الموجودة في القولون ؟ ابدأ فوراً عملية علاج قولونك باستخدام علم رد الفعل المنعكس . وسأخبرك أيضاً عن طرق أخرى لشفاء القولون المريض حيث إنه قابل للشفاء .

بعد تدقيق النظر في صور القولون المريض ، سألت طبيباً : " كيف يمكن لأي شخص أن يعيش بهذا القولون ؟ " . فقال : " للجسم نظام رائع يفوق فهمنا وهو قادر على أداء أعمال رائعة لإصلاح نفسه " .

استخدام علم رد الفعل المنعكس مع القولون

دعنا أولاً نجرب إحدى التجارب البسيطة لنرى إن كانت ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقولون مؤلمة وحساسة أم لا . وبما إننا نقوم بمجرد اختبار ، دعنا نجرب ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقولون والموجودة في اليد . انظر المخطط ٣ .

اضغط بإبهام يدك اليمنى أو بجهاز تدليك على الجزء المثلثى من منتصف يدك اليسرى . انظر صورة ٣٢ ، ٣٥ . بادئاً من تحت النطقة المثلثة في

الإصبع الأصغر ، ابحث عن النقاط الحساسة وأنت تضغط بإبهامك أو بجهاز تدليك عبر مركز راحة اليد ، حتى تصل إلى المنطقة الواقعة بين الإبهام والسبابة . فإذا وجدت منطقة مؤلمة في طريقك عبر راحة اليد ، دلكها لمدة دقيقة أو ابق ضاغطاً عليها حتى تعد إلى سبعة .

ثم ابدأ تدليك يدك اليمنى ، مستخدماً إبهام يدك اليسرى ، اضغط ودلك عبر مركز راحة اليد باحثاً عن النقاط المؤلمة والحساسة ، والتي تشير إلى خلل في منطقة أخرى من الجسم . لكن هذا لا يعنى بالضرورة أن ردود الأفعال المنعكسة للقولون هي التي تعطيك إشارات التحذير ، حيث إن راحة يدك مزدحمة بكثير من نقاط ردود الأفعال المنعكسة . انظر صورة ٤٤ .

اذهب إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة بالمنطقة اللينة من راحة اليد والواقعة تحت الإبهام . فهذه المنطقة تحوى نقاط ردود أفعال منعكسة لأجزاء كثيرة من الجسم ؛ لذا فإن كان بها مناطق مؤلمة فتأكد من تدليكها وإن كان من الأفضل استخدام جهاز رد الفعل المنعكس هنا ، وخاصة The Magic Reflex Massager أو The Reflex Hand Probe

اذهب إلى المنطقة الجلدية بين الإبهام والسبابة . وباستخدام إبهام وسبابة يدك اليمنى أو جهاز تدليك ، اضغط ودلك هذه المنطقة الجلدية . انظر صورة ٣٦ ، ٣٨ ، ٤٣ . هذه مناطق أخرى بها نقاط ردود أفعال منعكسة خاصة بأجزاء أخرى من الجسم . إن وجدت أى مناطق مؤلمة وحساسة ، فتأكد من تدليكها جميعاً ، حيث يجب أن تبقى أجسامنا في حالة توازن تام وصحة .



صورة ٤٤ : استخدام Hand probe للعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى أجزاء كثيرة من الجسم ، شاملة القولون والأمعاء الدقيقة .

بدل يديك ، ودلك المنطقة الجلدية بين الأصابع في اليد اليمنى . لا تعمل على جزء من الجسم دون أن تعمل على الجزء الآخر . فهذا قد يؤدي إلى توليد حالة من عدم الاتزان في الجهاز العصبي الكهربي .

سوف ندلك منطقة أخرى تحتوى على العديد من نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بأجزاء كثيرة من الجسم . بادئين من المنطقة الجلدية الرابطة بين الأصابع (التى كنت تدلكها) ، اضغط بالإبهام على الجزء اللحمى الواقع بين عظام الإبهام والسبابة . انظر المخطط (٦ - أ) ، (٦ - د) . فى هذه المنطقة ، ابحث عن نقاط ردود أفعال منعكسة تؤلك عند ضغطها سواء كانت هذه النقاط فى المركز أو فى عظام الإبهام والسبابة . فى فصول أخرى ، سوف تعود إلى منطقة رد الفعل المنعكس هذه لكى تعالج علل أخرى .

نقاط ردود أفعال منعكسة أخرى للقولون

والآن سنذهب إلى السبابة لنبحث عن رد فعل منعكس آخر للقولون . اضغط هذا الإصبع بادئاً من الظفر ، باحثاً عن منطقة مؤلمة عند ضغطها . ثم اضغط بعد ذلك صاعداً حتى تدلك كل منطقة الذراع كما فى صورة ٤٥ . هناك أيضاً نقطة رد فعل منعكس للقولون تقع تحت الشفة السفلية .

لا أريد أن أعطيك العديد من نقاط ردود الأفعال المنعكسة لتدليكها ، لأن هذا من شأنه أن يصيبك بالحيرة عندما تجد أن هناك الكثير لتتذكره . ولأن وظيفة القولون تعتبر بالغة الأهمية لصحة وسلامة الجسم كله ، فأنا أريدك أن تبذل أقصى ما يوسعك لتجعله فى حالة ممتازة ثم تبقيه على هذه الحالة .

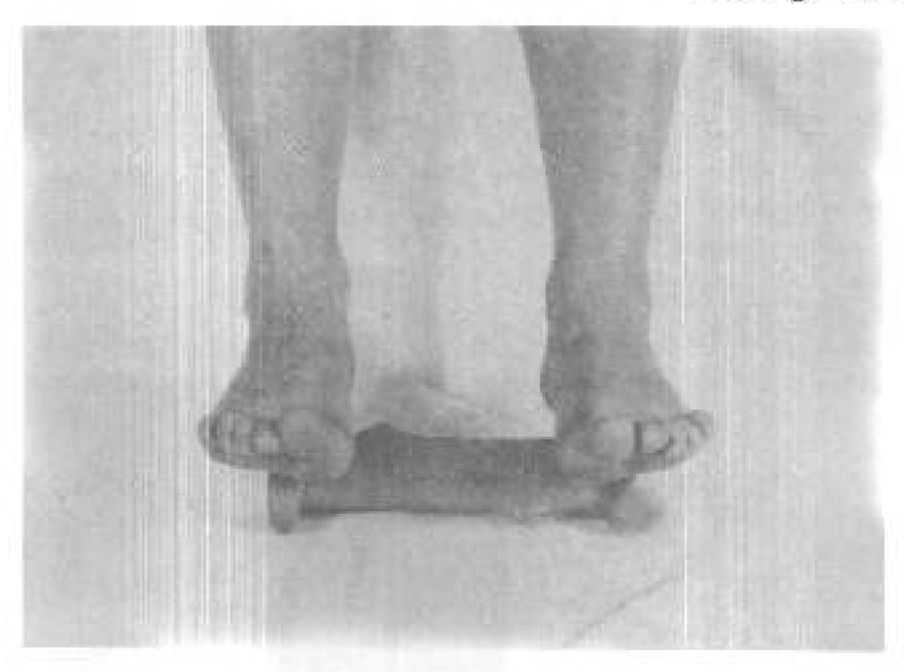


صورة ٤٥ : موضع لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى اليد ، باستخدام The Reflex Roller Massager . يحفز الضحك أيضاً تدفق الدم ويقلل التوتر .

تدليك القدمين

والآن ، سوف نتوجه إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة للقولون الموجودة بالقدم . لو كان من الصعب أن ترفع قدمك عالياً بطريقة كافية لتعمل عليها ، اقترح استخدام The Reflex Foot Massager . انظر صورة ٤٦ ، ٤٧ . إنه

رائع لتدليك كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى قاع القدم ، خاصة نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقولون . فأنا شخصياً استخدم هذا الجهاز فى معظم الأوقات التى أشاهد فيها التليفزيون فى المساء . فهو يبقى جسمى فى حالة رائعة ، كما إنه يجعل الجهاز العصبى مسترخياً . ولكن لا تستخدمه لفترة طويلة فى البداية .



صورة ٤٦ : موضع لاستخدام The Reflex Foot Massager لكى تسرى قوى الشفاء فى معظم أجزاء الجسم .

أما إذا كنت تستطيع رفع قدمك بسهولة للعمل عليها ، فاستخدم إبهامك أو جهاز رد فعل منعكس ، وابدأ فى الضغط على مركز أو خط الخصر فى قدمك . انظر المخطط ٥ والصور ٤٨ ، ٤٩ . باستخدام حركة ضاغطة ودائرية اتجه عبر قدمك ناحية نقاط ردود الأفعال المنعكسة للعمود الفقرى ، واستمر فى التدليك العميق لهذه النقاط حتى تجد نقطة مؤلمة وحساسة عند ضغطها .



صورة ٤٧ : توضح أحد المواضع المريحة التي قد تتخذها أثناء استخدام The Reflex Foot Massager ، مما يساعد على تجديد نشاط الجسم بطريقة طبيعية .



صورة ٤٨ : توضح طريقة استخدام The Reflex Roller Massager لتدليك القدم وذلك لمساعدة الظهر والرحم .



صورة ٤٩ : موضع لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة بالمنطقة المثلثة عند كعب القدم لتخفيف آلام الجزء السفلى من الجسم .

عندما تجد مناطق مؤلمة أو حساسة ، استمر فى الضغط عليها أو تدليكها . فإذا كنت تعانى من مشاكل فى القولون ، فسوف تجد بعضاً من هذه النقاط مؤلمة جداً عند اللمس . اضغط عليها برفق فى البداية ، وعندما يبدأ الألم فى الزوال ، يمكنك أن تزيد الضغط .

دلك كلتا قدميك بهذه الطريقة ، دلك الجزء الخارجى من القدم هابطاً فى اتجاه الكعب . فلن يكون بإمكانك أن تكتشف ـ عند تدليكك لإحدى النقاط ـ إن كانت إشارة الألم صادرة عن القولون أم لا . لكن لا تجعل ذلك يسبب لك القلق . فقط ضع فى ذهنك أن أى منطقة بها احتقان ستصاب بالمرض ، لذا فعليك أن تدلك هذه المنطقة .

طرق أخرى لعلاج القولون

حيث إن القولون هو أحد أهم أعضاء جسمك ، فسأخبرك ببعض الطرق الأخرى التي تستطيع استخدامها مع العلاج برد الفعل المنعكس لتبقيه بصحة جيدة .

إن أكثر أمراض القولون شيوعاً هي الزائدة الدودية ، فهي تصيب واحداً من كل ثلاثة أفراد ممن تزيد أعمارهم عن ٦٠ عاماً . وقبل عام ١٩٠٠ ، كان هذا المرض غير معروف تقريباً ، حيث كانت الأغذية وقتها هي الحبوب والفواكه والخضروات وكلها أطعمة غنية بالألياف . والألياف عبارة عن أجزاء تبقى غير مهضومة من الطعام حتى تصل إلى الأمعاء ، فتزيد من حجم البراز ، وتساعد الأمعاء على أن تعمل بطريقة سليمة . وهذه الأيام نسمع كثيراً عن النُخالة وأهميتها ، وأهم مصادر ألياف النُخالة هي قشور القمح والحبوب الأخرى . كما يحتوى الدقيق الأبيض ، واللحوم ، ومنتجات الألبان ، والسكر على نسبة قليلة من الألياف . لذا فهذه الأطعمة التي تفتقر للألياف تنتج برازاً قليلاً وصلباً . وعندما يصل هذا البراز إلى القولون ، يكون على القولون أن يعصر الطعام بطريقة صعبة على غير العادة وذلك ليدفعه إلى الأمام . فيضعف هذا النوع من العمل الشاق عضلات القولون ، وتكون النتيجة تكوُّن كيس أو جيب صغير على الحائط الخارجي للقولون والذى يسمى بالزائدة الدودية . في حين أنه عندما أضيفت ألياف النُخالة إلى طعام من يعانون من أمراض القولون ، تم شفاء ٩٠٪ منهم من الأمراض . كما اختفت لديهم الأعراض المصاحبة لهذه الأمراض مثل البراز المصحوب بالدم والإمساك والدوار .

هل تعي لماذا أعطيك هذه النصيحة لكى تطبقها بجانب تطبيقك التدليك برد الفعل المنعكس ؟ ذلك لأن الأشياء المستمدة من الطبيعة تعمل معاً وتخلق توازناً رائعاً . والألياف نوع من أنواع الأطعمة الطبيعية التى تساعد على الشفاء ، ويمكن أن تشبهها بالفرشاة التى تنظف المعدة أو الأمعاء ، حيث إنها تمر خلال قناة الأمعاء . انظر المخطط ٩ .

ورق الكرنب الملفوف يساعد على الشفاء

إن ورق الكرنب الملفوف طعام صحي ، كما أنه مصدر من مصادر الفيتامينات ، وهو نعمة من نعم الله التي وهبها للإنسان منذ قرون عديدة . فهو ينظم عمليات الهضم ، ويتغلب على نقص الفيتامينات والمعادن ، ويساعد الجسم على البقاء والاستمرار . كما إنه يمد الجسم بكل فوائد الخضروات الورقية والخضراء طوال أيام السنة ، بجانب ما يمتلكه من مزايا لا تتوافر في الخضروات الأخرى .

إن ورق الكرنب الملفوف يمدنا بالكالسيوم ، والحديد ، وعوامل أخرى بانية للعظام والدم ، بالإضافة إلى ما يحتويه من الفيتامينات والمعادن الأخرى الهامة . وهو مُنْتج متخمر مصنوع من الكرنب . ولأشخاص معينة في العالم ؛ يعني الكرنب المتخمر الصحة والإحساس بالعافية ، وهو رخيص ومقبول الطعم . كما أنه خضار سهل الهضم ، ويتم تناوله كفاتح للشهية مع الأطعمة الأخرى ، ويعد تجربته منذ العديد من القرون ـ عليك أن تتأكد أنه طعام يطيل العمر .

وقد تتعجب لماذا أكتب عن ورق الكرنب في هذا الفصل عن القولون . إنه طعام رائع يساعد على شفاء أمراض القولون . ولا أعلم أي طعام طبيعي آخر يمكن أن يحل محله . فلقد أثبت العلم أن بعض الأمراض تسببها الكمية الكبيرة من البكتيريا الضارة التي تعيش في الأمعاء الغليظة . فهذه الميكروبات المعوية تنتج السموم التي تنتشر خلال الجسم . ويكون الطعام الرديء الذي نتناوله هو المسئول عن تكون مثل هذه الميكروبات .

يقول " إيلي ميتشنيكوف " أحد العاملين بمؤسسة " باستور " : " عندما يصاب الأشخاص بمرض تصلب الشرايين دون أن تظهر لديهم أعراض هذا المرض المعروفة ، يكون السبب وراء ذلك هو الميكروبات التي تحتشد في أمعائنا وتسممنا " .

ولقد ادعى أيضاً أن : " وجود كمية كبيرة من بكتيريا حامض اللبنيك داخل الجسم من شأنه أن يمنع تكون البكتيريا المسببة للعفن " .

كيف يساعد ورق الكرنب الملفوف

هذا هو دور ورق الكرنب الملفوف في مساعدة القولون على الشفاء : فهو طعام طبيعي يحتوى على حامض اللبنيك الذى يتغلب على الجراثيم الضارة فى الأمعاء الغليظة . كما أنه يستخدم بدلاً من الأدوية الخطيرة ، ويساعد على شفاء الإمساك المسبب لمشاكل القولون . إن ورق الكرنب الملفوف منظم رائع لحركة الأمعاء ، كما أنه ملين طبيعي أيضاً .

مساعدة صديقة

قالت لى إحدى صديقاتى إنها اعتزلت الرقص الرباعى بسبب مشاكل القولون فقلت لها : " لماذا لا تتناولين ورق الكرنب الملفوف ؟ " فدهشت لاقتراحى ، وقالت إنها ستجربه . وهى لم تحاول تجربة رد الفعل المنعكس لأنها لم تفهم كيف يعمل . ولم أرها لعدة شهور بعد ذلك . لكن عندما عدت إلى قاعة الرقص بعد ذلك فى أحد الأيام ، جاءت إلىّ وشكرتنى لأننى ساعدت على شفائها . وكنت قد نسيت ما الذى قد حدث فى المرة الماضية . لذا لم أعرف ما الذى كانت تتحدث عنه . اعتقدت أنها تتكلم عن رد الفعل المنعكس ، ولكنها بدأت تشرح لى عن تناولها ورق الكرنب الملفوف . كانت تأكله كل يوم ، فتحسن قولونها واستطاعت أن تعود إلى عملها مرة أخرى .

ورق الكرنب الملفوف يساعد أعضاء كثيرة

إننى أنصح دائماً بإضافة ورق الكرنب الملفوف إلى الطعام ليس فقط بسبب احتوائه على العديد من الفيتامينات ولكن لأنه أيضاً غنى بالمعادن . فهو يحتوى على كميات كبيرة من الكالسيوم ، والكبريت ، والكلور ، واليود فى صورها الطبيعية .

وبسبب محتواه من المعادن ، يكون ورق الكرنب الملفوف مفيداً جداً للأسنان واللثة والشعر والعظام ، وهو يعمل كمنظف للدم ويريح من الإمساك . كما أنه

يساعد وظائف الكلى ، والمثانة ، ويعد عاملاً مساعداً نافعاً فى حالات الإصابة بأمراض وظائف القلب .

حاول أن تجعل طعامك يشتمل على ورق الكرنب الملفوف كل يوم ، فهو جيد مع اللحم والثوم . كما أنه لذيذ عندما تخلطه بالتفاح والبصل وتحشو به الدجاج أو البط . وهو جيد أيضاً عندما يوضع فى السلاطة ، سواء كان ساخناً أو بارداً ، مع إضافة الزيت وبودرة الثوم إليه . فلو كان مذاقه مراً بالنسبة لك ، اضف له بعض العسل . تناول صوص التفاح مع ورق الكرنب الملفوف ، فطعمه لذيذ . أو اشرب عصير الكرنب فهذا يقلل من الوزن . وأنا اقترح أن تتناول ورق الكرنب الملفوف أو تشرب عصيره يومياً لتقى جسمك من مختلف الأمراض المهددة للصحة .

الحقن الشرجية لمشاكل القولون

ينصح بعض الأطباء بالحقنة الشرجية ، والبعض الآخر لا ينصح بها . وسوف أخبرك كيف تأخذ الحقنة الشرجية لتساعد القولون المريض ، وسوف نستخدم هنا أحد أنواع طعامنا العجيب ، وهو العسل الأسود . نعم ! فقد شفت الحقن الشرجية المحتوية على هذه المادة الساحرة خراج القولون . إننى لا أدعى هذا فقد جربت هذا على قولونى . وكان هذا فى الماضى قبل أن أعرف الكثير عن الشفاء بالطرق الطبيعية . فلقد كنت أعلم أننى أعانى خراجاً فى قولونى ، وكان مؤلماً جداً فى بعض الأحيان ، وفى بعض الأحيان الأخرى كان يتشقق ويفرغ محتواه . وأنا لا أذهب إلى الأطباء إلا فى حالة إنجابى لطفل . فكلما ذهبت إلى أحدهم وجدت أنه يريد أن يجرى لى عملية ما ، لذا توقفت عن الذهاب إليهم . ثم تابعت دراسة العلاج بالطرق الطبيعية . وقرأت كتاباً عن هذه المادة ، وكان ينصح باستخدام ملعقتين من العسل الأسود وإضافتهما على $\frac{1}{2}$ كوب ماء للحقنة الشرجية . لذا بدأت فى أخذ الحقن الشرجية وشعرت بتحسن فورى . فقد بدأ الخراج يفرغ محتواه ، وبدا وكأنه دمل به دم أو صديد . أخذت أحقن نفسى بالحقن الشرجية لعدة أيام أخرى ، ولم أعان أية مشاكل فى القولون بعد ذلك .

كيف تعالج أمعاءك المسدودة

تحكى لنا السيدة (أ) عن تجربة ما حدثت لها فى أحد الأيام وكان ذلك منذ عدة سنوات . فقد عانت هذه السيدة من إمساك شديد . أخبرها الطبيب بأنها تعاني انسداداً في أمعائها وأن عليها أن تجرى عملية . استدعت هذه السيدة أختها ، التى كانت تعمل ممرضة . وقالت لها عن رأى الطبيب . وعندما وصلت أختها فى اليوم التالى ، اشترت كمية من العسل الأسود (يجب أن تشتريه من متاجر الطعام الصحي فقط) . وجهزت حقنة شرجية مركزة منه . وأعطتها لأختها . بعد حقن السيدة عدة مرات ، تم شفاؤها من هذا الانسداد ، ولم تعد فى حاجة إلى هذه العملية الخطيرة . تقول السيدة (أ) أن أختها والعسل الأسود أنقذا حياتها .

فى أحد الأيام ، كنت أزور أحد المعالجين اليدويين كان مهتماً بالحديث عن الصحة . فكنا ندخل إلى مكتبه ونتحدث بالساعات . ولقد تعلمت العديد من الأمور من هذا الرجل الرائع ، الذى كان مهتماً بكل أنواع العلاج الطبيعى . فلقد قال لى أنه عمل ذات مرة فى إحدى العيادات المتخصصة فى أمراض القولون . وكانت لديهم هناك تركيبة خاصة يستخدمونها مع كل المرضى لعلاج مشاكل القولون بدون إجراء أى عمليات . وأنا الآن أصف لكم هذه التركيبة كما وصفتها للآخرين ونجحت معهم .

ضع فى ذهنك أنه لو لم تتحسن حالتك بعد عدة أيام من تطبيق إحدى الطرق التى وصفتها لك ، فعليك أن تذهب للطبيب ـ وإن كان من الأفضل أن تستشير معالجاً بالطبيعة ، لو أمكنك هذا .

تركيبة خاصة للقولون المريض

٢ أوقية كلوروفيل ، سائل أو بودرة .
ملعقة جلسرين

ملعقة من نبات الجولد سيل Gold Seal (حاول أن تجد الصبغة السائلة منه) .
٤ أوقيات من نبات برغوث الخضر Witch hazel(شجيرة بأزهار صفراء) .
٨ أوقيات من البيرة المختمرة (اتركها ١٢ ساعة أولاً)

اخلط كل هذه المكونات واستخدمها كحقنة شرجية . ابق هذه الحقنة لمدة ساعة . احقن نفسك بها مرة أو أكثر في اليوم لمدة يومين . فلو كانت مشكلتك خطيرة ، فداوم على هذا العلاج لخمسة أو ستة أيام . ثم خذها بعد ذلك كل يومين . وتناول الزبادى وورق الكرنب الملفوف والأسيدوفيلاس يومياً .

ماذا تأكل لتبقى قولونك فى صحة جيدة

لقد أثبتت الاختبارات الإكلينيكية أن الأشخاص الذين يتناولون الخضروات التى تنتمى لعائلة الكرنب بكثرة لا يعانون من أمراض القولون ، أكثر من هؤلاء الذين لا يتناولونه . فأنت تستطيع أن تبقى قولونك بصحة جيدة أيضاً عن طريق تناول القرنبيط ، والكرنب المسلوق بجانب تناولك لورق الكرنب الملفوف . فإذا كنت على وشك الإصابة بمشاكل القولون ، فابدأ فى ضم هذه الخضروات المفيدة إلى قائمة طعامك .

الفصل الرابع عشر

كيف يقوى رد الفعل المنعكس الكبد ؟

يُعد الكبد أكبر غدة موجودة في الجسم ، فهو يزن حوالي ثلاثة أرطال لدى الشخص البالغ . كما يمر خلاله ربع دماء جسم الشخص البالغ من حين لآخر .

إن الكبد يقوم بأداء وظائف عديدة ، فهو (فلتر) رائع كما أنه يطهر ويمنع العفونة بطريقة طبيعية . إنه يصنع الصفراء ، التي تستخدمها الأمعاء لهضم الدهون ومنع الإمساك . ويساعد الكبد أيضاً على توفير بعض المواد اللازمة لصناعة الدم ، كما أنه يقوم بتخزين الجلوكوز .

نقاط ردود الأفعال المنعكسة باليد والقدم

نظراً لحجم الكبد الكبير ، سيكون عليك تدليك منطقة أكبر من المعتاد . تقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكبد في اليد اليمنى والقدم اليمنى . ضع إبهام يدك اليسرى على المنطقة المظللة في اليد أو القدم اليمنى ، تلك الواقعة تحت إصبع اليد أو القدم الأصغر . انظر المخطط ٣ ، ٥ . ثم اضغط ودلك في حركة دائرية باحثاً عن نقاط مؤلمة . وعندما تجدها ، دلكها حتى تنتهي من العد إلى رقم ١٠ . في كثير من الأحيان ، ستحتاج إلى جهاز رد فعل منعكس مثل The Magic Massager أو The Hand Massager . يكون الكبد أحياناً عنيداً في استجابته إلى طرق العلاج . لذا كن مثابراً ولا تتوقف عن التدليك وذلك لكي تفتح القنوات التي ستسمح بعبور قوى الحياة الكهربية بكامل قواها إلى الكبد المريض .

كيف يقاوم الكبد

على الرغم من مقاومة الكبد لكل الجهود التي تبذلها لكي يستعيد كفاءته الكاملة في العمل ، فإنه كذلك يعد إحدى الغدد التي تستطيع استبدال أجزاء من نفسها . لذا تذكر أنه من الضروري لصحة جسمك أن تقوم بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالكبد .

إن كان لديك كبد كسول جداً ومريض ، دلك المناطق الخاصة به برفق في البداية . لكن ضع في حسابك أن استجابات الكبد بعد تدليك المناطق الخاصة به ستكون مختلفة ، فهو عضو حساس جداً ، لذا توقف عن تدليك مناطق ردود الأفعال المنعكسة لعدة أيام إذا ما كانت هذه الاستجابات حادة للغاية . واعط جسمك الفرصة لطرد السموم الزائدة وضبط نفسه على زيادة سريان الدم إليه نتيجة سريان الطاقة الكهربية خلاله .

هناك نقطة رد فعل منعكس مهمة للكبد تقع في المنطقة المثلثة من إبهام اليد ، وأخرى تقع في نفس المنطقة في القدم اليمنى . هذه هي نفس المنطقة التي عملت عليها عندما كنت تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للقلب في اليد والقدم اليسرى . دلك هذه المنطقة المثلثة بالكامل ، فإذا وجدت أي نقاط مؤلمة ، فتذكر شعارنا " لو كانت تؤلمك ، دلكها ".

اذهب إلى المنطقة الجلدية الواقعة بين الإبهام والسبابة . اقرص واضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة في هذه المنطقة . فإذا وجدت مناطق مؤلمة ، دلكها . وتذكر أنه بتدليك هذه المناطق فأنت تفتح القنوات الكهربية في أجزاء أخرى من الجسم . انظر صورة ٣٦ و ٣٧ .

وبينما لا تزال في هذه المنطقة ، اضغط بالإبهام عظام الإبهام والسبابة . انظر المخطط (٦ ـ د) . اضغط واعتصر هذه المنطقة كلها ؛ ولو كان من الأسهل استخدام السبابة بدلاً من الإبهام ، استخدمه . دلك خلال العظام في كلا الجانبين وأنت تبحث عن نقطة مؤلمة .

تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكبد يساعد أيضاً الحويصلة الصفراوية

تقع الحويصلة الصفراوية على الجانب السفلي من الفص الأيمن للكبد ، وهي كمثرية الشكل ، عبارة عن وعاء عضلي يحتوى على الصفراء . كما أنها تحتوى على الكتل الصلبة المؤلمة المدعوة بحصوات الحويصلة الصفراوية . لقد تلقيت رسائل من العديد من الأشخاص مفادها أن تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليد والقدم يساعد على حل مشكلة هذه الحصوات بعد عدة مرات من العلاج . ولا نعرف بعد إن كان هذا العلاج قد ساعد على إرخاء الحويصلة الصفراوية حتى أنها أزالت هذه الحصوات أم أن هذه الحصوات قد ذابت من تلقاء نفسها . فإذا وجدت أياً من نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه مؤلمة ، دلكها حتى يختفي الألم . ولا تحاول أن تتخلص من الألم كله في أول جلسة . فقط اعط الطبيعة الفرصة لكي تريحك من هذا الاحتقان . وتذكر : إن الجسم يكون في حاجة إلى وقت طويل لكي يشفي نفسه ، لذا اعطه الوقت الكافي لكي يقوم بمعجزة الشفاء هذه . إن قنوات قوى الحياة الكهربية تُفتح عندما تضغط وتدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكبد والحويصلة الصفراوية .

مناطق ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالحويصلة الصفراوية

لاحظ المخطط ٧ ، ٨ وستجد أن نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكبد تقع تحت الضلوع ، في الجانب الأيمن من الجسم . وتقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة للحويصلة الصفراوية تحت هذه النقاط ، فاضغط بإصبعك الأوسط هذه المنطقة ، كما أنك تستطيع استخدام إصبعيك الأوسطين معاً بمجرد تحديد نقاط الضغط . تذكر أن الكبد يغطي مساحة واسعة من جسمك ، لذا ستجد أكثر من نقطة مؤلمة ، فابق ضاغطاً على أي نقطة مؤلمة تجدها ، وابدأ من يمين السرة ضاغطاً برفق على كل الجانب الأيمن . اضغط على كل نقطة رد فعل منعكس مؤلمة حتى تنتهي من العد إلى رقم ٧ .

الآن استخدم الطريقة المشروحة سابقاً في هذا الكتاب . ضع سطح كفك على الجانب الأيمن كله ، ثم حرك اليد في حركة دائرية في اتجاه عقارب الساعة

ثلاث مرات ، ضاغطاً بكل أصابعك الخمسة معاً ، ضع إحدى أو كلتا يديك تحت القفص الصدرى وحركهما مستخدماً حركة اهتزازية ، ثم تابع هذه الاهتزازات حتى تغطى كل منطقة الكبد ، ثم اضرب براحة يدك اليمنى أو اليدين معاً على منطقة الكبد ، وسوف يمنحك الضرب بفرشاة سلكية هنا شعوراً بالطاقة المتجددة والصحة ، فالمعدن الموجود فى الفرشاة يضيف إلى هذه الطاقة الكهربية .

نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة فى الرأس الخاصة بالكبد

إذا أردت تحفيز الكبد بصورة أكبر ، فانظر المخطط ١٢ لترى نقاط ردود الأفعال المنعكسة للأعضاء الداخلية والتى تشمل الكبد ، وتقع على قمة الرأس ، استخدم الضغط على جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه وابق ضاغطاً عليها حتى تنتهى من العد إلى رقم ٣ ، كما أنك تستطيع تحفيز هذه المناطق أيضاً بطريقة النقر بالأصابع أو بفرشاة سلكية كما هو موضح فى صورة ١١ ، ١٢ .

والآن سنتجه إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى الأذن ، فالأذن تحتوى على نقاط ردود أفعال منعكسة خاصة بالجسم كله ، ولأنه من الصعب توضيح كل نقطة رد فعل منعكس فى هذه المنطقة الصغيرة ، فعليك إذاً تدليك أذنك كلها ، باحثاً عن نقطة مؤلمة ، ومهما يكن العضو الذى يرتبط بهذه النقطة ، فهو يرسل إليك صرخة استغاثة ، لذا أعطه دقائق من التدليك بقرص وجذب الأذن كلها ، انظر المخطط ١٥ وصورة ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ .

الفصل الخامس عشر

كيف يساعد علم رد الفعل المنعكس كلاً من البنكرياس والطحال ؟

مساعدة البنكرياس

البنكرياس هو أحد أهم وأكبر الأعضاء المسئولة عن التوازن الأيضي . وهو المسئول أيضاً عن إنتاج الأنسولين ، الذى يقلل من نسبة السكر فى الدم (أما الأدريناليين - الذى تفرزه الغدد الكظرية - فهو الذى يدفع السكر فى تيار الدم) .

أريد أن أنبهك إلى شيء ما ، إذا كنت مصاباً بمرض السكر ، يمكنك أن تزيد من نسبة الأنسولين الطبيعى فى جسمك عن طريق تدليك نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بالبنكرياس . وقد سألنى العديد من مرضاى عمّا إذا كان تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة يساعد على توفير كمية الأنسولين التى يحتاجونها . وقد أخبرنى رجل بأنه قلل كمية الأنسولين التى يأخذها بنسبة ٥٠ ٪ بعد جلستى علاج .

يقع البنكرياس تحت المعدة . انظر المخططات ٧ ، ٩ ، ١٠ . وبدراسة المخطط رقم ٧ ، ستجد نقطة رد فعل منعكس على الجانب الأيسر من الجسم . عندما تدلك نقاط رد الفعل المنعكس الخاصة بالبنكرياس ، عليك باستخدام طريقة دفع النقطة بواسطة الإصبع الأوسط أو كل الأصابع ، بداية من الجهة اليسرى تحت الضلوع . اضغط واستمر فى الضغط لمدة ثلاث ثوان . ثم تحرك بمقدار بوصة ناحية مركز الجسم واضغط ثانية . اتبع هذه الطريقة عبر الجسم

حتى تصل إلى فوق السرة بقليل ، فإذا وجدت نقاط مؤلمة ، فاضغط واستمر في الضغط عليها عدة مرات .

في المخطط ١٢ لاحظ وجود نقاط ردود أفعال منعكسة بالقرب من حافة قمة الرأس الخارجية . اضغط هذه النقاط لتعرف إن كانت حساسة للضغط أم لا . عندما تقوم بالضغط فوق رأسك باستخدام قبضتيك أو فرشاة سلكية (كما هو موضح في الفصل الخاص بردود الأفعال المنعكسة بالرأس) فإنك على الأرجح ستحفز نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة بالقرب من حافة الرأس ، لكن اختبرها على كل حال .

نقطة رد فعل منعكس في الوجه

انظر المخطط ١٢، لاحظ نقطة رد الفعل المنعكس الواقعة فوق الشفة مباشرة . اختبرها لمعرفة إن كانت مؤلمة عند اللمس أم لا . انظر الصورة ٥٠ .



صورة ٥٠ : موقع لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالطحال والغدد الصماء لكي تصبح مفعماً بالصحة وأكثر جمالاً . اضغط واستمر في الضغط لوقف نزيف الأنف والعطس .

ردود أفعال منعكسة فى اليدين والقدمين

إن نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة باليدين والقدمين تبلغ درجة كبيرة من الأهمية ، فقد استطعنا التغلب على العديد من الأمراض بطريقة واحدة ألا وهى تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى أجزاء الجسم هذه ، فتوقفت آلام الجسم المختلفة خلال ثوانٍ من ضغط نقاط رد فعل منعكس معينة فى هذه الأماكن .

انظر المخطط ٢ لترى كيف أن نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالبنكرياس تقع عبر القدمين . استخدم الإبهام أو The Reflex Roller ـ إن كان هذا الجهاز أسهل بالنسبة لك ـ للتدليك عبر قدمك اليسرى ثم عبر قدمك اليمنى . انظر صورة ٤٦ ، ٤٧ . بينما تقوم بالضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالبنكرياس ، ستغطى أيضاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالعديد من الغدد الأخرى . فإذا وجدت المنطقة الخاصة بالبنكرياس مؤلمة عند اللمس ، عليك بتدليكها .

وتكون هذه الطريقة فعالة أيضاً مع نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى اليدين . استعمل نفس الطريقة لتحفيز نقاط ردود الأفعال المنعكسة للبنكرياس ، أى عن طريق التدليك عبر اليد اليسرى واليمنى كما فعلت مع القدمين . كما ترى فى المخطط ٣ ، فإن نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى اليد تكون مزدحمة وتقع فوق بعضها البعض . وبينما تقوم بتدليك هذه المنطقة ، فأنت ترسل بذلك شحنة من قوة الشفاء الكهربية إلى العديد من الأعضاء والغدد فى الجسم التى تكون بعيدة عن منطقة التدليك . وهذا هو السبب فى أن The Magic Massager له هذه النتائج المبهرة عند استخدامه بشكل جيد .

مساعدة الطحال

والآن دعنا ننظر إلى الطحال . لاحظ فى المخطط ١٠ أن الطحال يقع فوق جزء من البنكرياس . وتقع نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بهذه الغدة الصغيرة أسفل المنطقة اللينة الخاصة بإصبع القدم الصغير ، أى بجانب رد الفعل

المنعكس للقلب وذلك فى القدم اليسرى . وفى اليد اليسرى تكون أسفل ليد الإصبع الصغير . انظر المخطط ٣ ، ٥ .

استخدم نفس الطريقة التى استخدمتها مع البنكرياس لتحفيز نقطة رد الفعل المنعكس الصغيرة هذه . إذا وجدت أى ألم فى نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بالطحال ، ربما تكون مصاباً بالأنيميا ، وهذا يلفت نظرك إلى ضرورة تحليل دمك . فالإنسان يصاب بالأنيميا نتيجة نقص الحديد فى الدم . وقد تسبب مشاكل حادة إذا أُهملت لمدة طويلة . وقد تحتاج أيضاً إلى تناول حمض الفوليك لكى تتغلب عليها . وعندما تقوم بتدليك نقاط رد الفعل المنعكس الخاصة بالطحال ، فأنت تفتح بذلك قنوات القوة الكهربية التى تمد الطحال بصحة طبيعية .

الفصل الثامن عشر

علم رد الفعل المنعكس يعالج الكلى المريضة والمثانة

شفاء الكلى

الكلية هي أحد الأعضاء الهامة في الجسم . فعندما تفشل الكلى في وظيفتها ، يتوقف الجسم عن العمل . ومن ذلك نستطيع أن نلمس مدى أهمية المحافظة عليها في كامل صحتها في جميع الأوقات ، وخصوصاً في هذه الأيام حيث الهواء الملوث ، والطعام الملوث ، والماء الملوث مما يحمل الكلية عبئاً ثقيلاً في محاولة تنقية الجسم من كل هذه الملوثات والسموم .

لقد توفي عدد من أصدقائي بعد دخولهم المستشفى بعدة أيام إثر إصابتهم بمشاكل الكلى . وهذا لأن الأطباء أخذوا في وصف كميات كبيرة من المضادات الحيوية والأدوية الأخرى لمحاربة العدوى التي أصابت مرضاهم . فكانت النتيجة هي حدوث قصور في وظائف الكلى لأنها لم تستطع تولي أمر الملوثات في الجسم في المقام الأول، وعندما أصبحت محملة بكميات كبيرة من السموم ، حدث الانهيار .

اختبار نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكلى

لاحظ في المخطط ٥ أن نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكلى تقع فوق خط المركز القريب من منتصف القدم بقليل . اضغط هذه النقطة ؛ فإن كانت مؤلمة عند اللمس ، فسوف تعرف أنه لا يوجد سريان كافٍ لطاقة الحياة في الكلى .

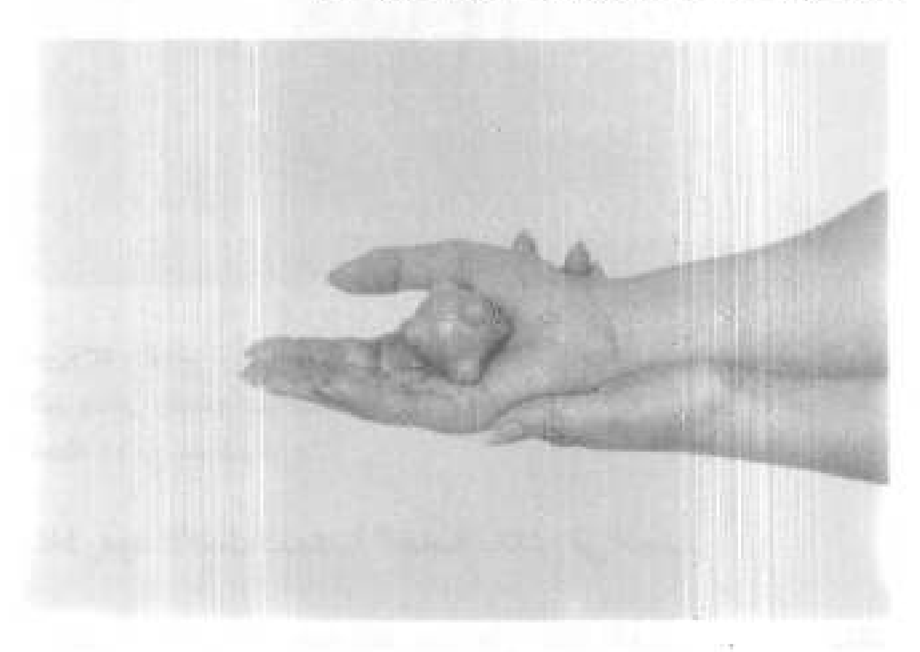
دلك هذه المنطقة عدة مرات ، ربما تجد هذه النقطة مؤلمة للغاية . فإذا كان لديك باطن قدم سميك أو أجزاء متصلبة من قدميك ، فربما تكون في حاجة إلى أحد أجهزة رد الفعل المنعكس مثل The hand Reflex Massager أو The Roller Massager ، حيث يعمل كل منهما بشكل جيد في هذه المنطقة . انظر صورة ٥١ . عندما تقوم بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكلى ؛ كن حريصا ولا تزد فترة التدليك عن ثلاثين ثانية في البداية . وتذكر أنه عندما تقوم بتدليك كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، فإنك تطلق سراح الكثير من السموم وتدفعها إلى داخل النظام ، مما يجعل الكلى تعمل أكثر لكي تتخلص من هذه السموم ، لذلك لا تحملها فوق طاقتها في البداية .



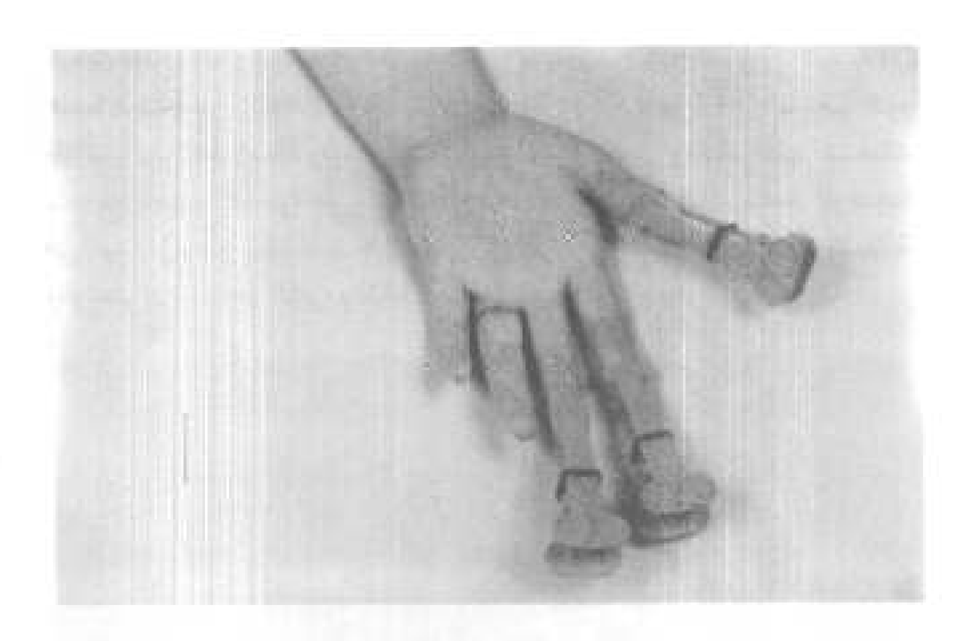
صورة ٥١ : توضح كيفية استخدام أصابع الإبهام لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالكلى والغدة السعترية في القدم

والآن انظر إلى اليدين . ولاحظ في المخطط ٣ أماكن نقاط ردود الأفعال المنعكسة في مركز اليد . اضغط ودلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكلى في

اليدين بنفس الطريقة التى استخدمتها مع القدمين . انظر الصورة ٣٢ ، ٣٥ . عندما تستخدم The Magic Reflex Massager (صورة ٥٢) سوف تقوم تلقائياً بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكلي وذلك عند ضغطك بأصابع الجهاز الصغيرة على كل نقطة من نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة فى اليد . وبوضع المشابك (clamps) فوق الإبهام والإصبعين الأولين (السبابة والوسطى) ستساعد الكلى والمثانة . انظر الصورة ٥٣ .



صورة ٥٢ : The Magic Reflex Massager الذى يستحث معظم غدد وأعضاء الجسم .



صورة ٥٣ : توضح طريقة وضع مشابك رد الفعل المنعكس (Reflex Clamps) على الإصبع الأول والثاني والثالث من اليد اليسرى لتخدير المنطقة ١ ، ٢ ، ٣ من الجسم . انظر المخطط ١٦ في صفحة (٦٥) .

نقاط ردود الأفعال المتعكسة الخاصة بالكلى فى الجسم

تذكر أن القصور في وظيفة الكلى يؤثر على المثانة والغدد الجنسية ، لذلك فإنك عندما تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالكلى ، فأنت تنشط بذلك الغدد الجنسية والمثانة . انظر المخطط ٧ ، ٨ . وسوف تجد نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكلى تقع على جوانب الجسم . بواسطة الأصابع ، اضغط على هذه المنطقة التى تقع فى المساحة الرخوة بين القفص الصدرى وعظمة الورك . وسيذهب هذا الوضع بإبهاميك ناحية المنطقة اللينة من الظهر . والآن اترك إبهاميك قليلاً ناحية العمود الفقرى ، باحثاً عن نقاط مؤلمة ، وستجدها فى مكان الكلى تقريباً ، استمر فى الضغط حتى تنتهى من العد إلى رقم ثلاثة . ثم توقف عن الضغط حتى تنتهى من العد إلى رقم ثلاثة أيضاً ، ثم كرر هذه العملية ثلاثة مرات . لا تضغط بقوة ، بل برفق ، ولكن بحيث تجعل جسمك

يشعر بالضغط ، ثم دلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالكلية الموجودة في الرأس (المخطط ١٢) . وتذكر أن مشاكل الكلية قد تؤدى إلى إضعاف عينيك.

عندما تدلك جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الجسم كله ، فإنك تدلك بذلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكليتين ، والمثانة ، والغدد الجنسية . انظر صورة ٢٠ ، ٤٦ ، ٥١ ، ٥٤ . فهذه الصور توضح طرق تحفيز طاقة الشفاء خلال الجسم كله .



صورة ٥٤ : الضرب بعقب القدم على الأرض يحفز سريان الطاقة خلال الجسم .

إن أى خلل بالكلية قد يؤدى إلى أمراض خطيرة ، لذا فإن لم تنته مشاكل الكلى لديك بعد عدة أيام من تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بها ، فإنه من الأفضل أن تذهب إلى معالج طبيعي ، وسوف ينصحك بدوره إن كانت حالتك تتطلب زيارة طبيب متخصص أم لا .

مساعدة المثانة

إن الوظيفة الرئيسية للمثانة هي تخزين البول ليتم التخلص منه بطريقة دورية . وهي تغير من موقعها وشكلها وفقاً لدرجة امتلائها ، فهي تتكون من غطاء عضلي أملس يشبه ذلك الموجود بالأمعاء ولكن بسمك أكبر . فالكلية تفرغ محتوياتها في الحالب الذي يفرغ محتوياته بعد ذلك في المثانة ، ثم تفرغ المثانة محتواها خارج الجسم .

في الجزء الداخلي من القدم بجانب المنطقة المثلثة في العقب توجد منطقة اسفنجية لينة . انظر مخطط ٥ . وستجد أن نقاط ردود الأفعال المنعكسة في هذه المنطقة مؤلمة جداً وذلك إن كنت تعاني من أي مشكلة في المثانة . لذا دلك المناطق المؤلمة بالإبهام وبحركة دائرية ، وفي كلتا قدميك . إن نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالمثانة تكون قريبة جداً من تلك الخاصة بالمستقيم والبروستاتا والجزء السفلي من العمود الفقري ، حتى أنك لن تستطيع تحديد المنطقة التابعة لكل نقطة رد فعل منعكس تدلكها محاولاً إزالة الألم . لذا تذكر : إذا ما شعرت بالألم في هذا المكان : دلكه ، لأن جزءاً ما في تلك المنطقة لا يصله قوة كهربية كافية ليتمكن من شفاء نفسه . ويمكنك أيضاً تدليك عقب القدم لتساعد المثانة . فقط امسك عقب القدم بيديك واضغطه بأصابعك كما في صورة ٤٩ . دلك دائماً نقاط ردود الأفعال المنعكسة في كلتا قدميك .

تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليد والقدم

دعنا نتوجه إلى ردود الأفعال المنعكسة في اليد والخاصة بالمثانة ، والتي توجد في المنطقة الجلدية بين الإبهام والسبابة . وستجد الكثير من ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالجسم في هذه المنطقة ، ومنها تلك الخاصة بالمثانة ، فإذا وجدت منطقة مؤلمة في راحة يدك أو في ظهرها ، دلكها .

لقد تم شفاء العديد من مشاكل المثانة باستخدام طرق تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليد والقدم . فهذه النقاط فعالة جداً في مساعدة الجسم على شفاء نفسه . انظر المخطط ٣ ، ٥ .

بينما تقوم بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للمثانة في القدم ، دلك كذلك مركز قاع القدم حيث تقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكلية ، واستخدم نفس هذه الطريقة وأنت تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالمثانة والتي توجد في اليد ، دلك بداية من المنطقة اللينة في راحة اليد والواقعة أمام الإبهام ، ثم تابع التدليك حتى تصل إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة للرحم ونقاط ردود الأفعال المنعكسة للكلية في مركز اليد . قم دائماً بهذا التدليك في كلتا يديك وقدميك إلا إذا تعارض هذا التمرين مع آراء متخصص ما . والآن دعنا ندلك ونضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة في مؤخرة الساق ، كما فعلنا مع نقاط ردود الأفعال المنعكسة للبواسير والبروستاتا . لا عجب أن نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه تؤلم بشدة عندما تدلكها وذلك لأنها مرتبطة بأجزاء كثيرة من أطرافنا السفلية .

ستدلك أيضاً ردود الأفعال المنعكسة الموجودة في المعصمين ، ولكن بدلاً من قرص الأوتار سوف تضغط وتدلك كل مناطق المعصم ؛ باحثاً عن أي نقاط مؤلمة . وسيتم عمل هذا على المعصم كله ، في الأمام والخلف . انظر صورة ٣٩ .

استخدام ردود الأفعال المنعكسة الواقعة في الرأس والجسم

عندما تتبع وتطبق ما توضحه لك الرسومات عن طرق تحفيز نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الرأس ، فإنك ستنشط بطريقة طبيعية كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة إلى هذه الغدد والأعضاء . انظر المخطط ١٢ وصورة ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ٥٥ .



صورة ٥٥ : وضع يستطيع فيه شخص آخر تدليك ردود الأفعال المنعكسة في الرأس .

انظر المخططات ٦ ، ٧ ، ٨ لترى أين تقع المثانة . إنها تقع فوق عظام العانة ، فهي عبارة عن منطقة ناعمة إسفنجية . اضغط برفق مستخدما جميع أصابعك ، فأنت بذلك تضغط على المثانة . لا تستخدم التدليك هنا ، ولكن اضغط ضغطاً ثابتاً على هذه المنطقة حتى تنتهي من العد البطيء إلى ثلاثة . توقف عن الضغط لمدة ثلاث ثوان ثم اضغط مستخدماً نفس الطريقة والمدة السابقة . كرر هذه العملية ثلاث مرات . ثم ضع راحة يدك اليمنى فوق منطقة المثانة ، وضع راحة يدك اليسرى فوق قمة يدك اليمنى وابق على هذا الوضع لعدة دقائق . سيكون من الأفضل أن تفعل ذلك على البشرة وليس على الملابس . وسوف يكون من الأفضل لو وجدت شخصاً آخر يقوم بهذا التمرين عنك ، فهذا من شأنه أن يبعث بقوة شفاء أقوى تسري من طاقة جسمه وتصل إلى جسمك ، وينطبق هذا على معظم طرق التدليك برد الفعل المنعكس (أي يكون من الأفضل لو استعنت بشخص آخر ليقوم بالتمرين عنك) .

البروتين وعلاقته بحصوات الكلية

إن الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالبروتين يؤدى إلى تكون حصوات الكلى ، هذا المرض الذى يصيب حوالى مليون أمريكى ، وهذا حسب أقوال أحد الباحثين الطبيين البارزين .

فقد أعطت دكتور " هيلين لينكسويلر " ، عالمة التغذية فى جامعة " ويسكونسين " فى " ماديسون " ، تسع تركيبات مختلفة شاملة على البروتين النقى والمواد الغنية بالكالسيوم لـ ١٥ رجل وامرأة من المتطوعين ، فوجدت أن أجسام هؤلاء ممن تلقوا جرعات كبيرة من البروتين قد فقدت الكالسيوم الموجود بها حتى عندما تلقوا المواد الغنية بالكالسيوم . وقد تجمع الكالسيوم المفقود من أجسامهم فوق الكلية ، مهددا بتكوين الحصوات .

قالت دكتور " لينكسويلر " إن البيانات التى حصلت عليها أوضحت أن النسب العالية من البروتين قد تتسبب فى تدمير العظام . وقالت إننا إذا فقدنا كمية عالية من الكالسيوم ـ كما حدث للمتطوعين الذين فقدوا حوالى ٦٠ مليجرام ـ فى اليوم على مدى عشر سنوات ، فإننا سنفقد حوالى من ١٠ إلى ٢٥ ٪ من الكالسيوم الموجود بأجسامنا ، والذى يأتى ٩٩٪ منه من عظام أجسامنا .

وأضافت أن هؤلاء الذين تلقوا نسب قليلة من بروتين الطعام لم يفقدوا الكالسيوم من أجسامهم . أما الذين تناولوا ٢٥ جراماً من البروتين فى اليوم ـ متوسط ما يأخذه الفرد الأمريكى البالغ من البروتين ـ فقد فقدوا كميات قليلة فقط من الكالسيوم .

وقد نصحت دكتور " لينكسويلر " المرضى المصابين بحصوات الكلى معالجة أنفسهم بتقليل كمية البروتين التى يتناولونها بدلاً من تقليل الكالسيوم .

الفصل السابع عشر

علم رد الفعل المنعكس والغدد التناسلية

إن الغدد التناسلية أو غدد التكاثر ، هي أكثر الغدد التي تستطيع أن تجدد صحتها . فلا يمكن أن يتخيل أحد حجم المعاناة التي قد يسببها أي خلل في وظيفة هذه الأعضاء التناسلية حتى يجرب هذا بنفسه .

لقد اعتاد الأطباء أن يجروا العديد من العمليات غير الضرورية لإزالة هذه الأعضاء في المرأة . أما في الرجال فكان الأطباء يزيلون البروستاتا ، بينما كانت الوسائل الطبيعية تساعد في علاج هذه الأعضاء لكي تعود إلى صحتها .

لقد شُفي الكثير من الرجال والنساء من مثل هذه الأمراض باستخدام قوة الشفاء السحرية لعلم رد الفعل المنعكس . فقد تم التغلب على مشاكل العقم والعجز الجنسي ومشاكل البروستاتا بطريقة الضغط وتدليك بعض نقاط ردود الأفعال المنعكسة . وقد استقبلت العديد من الخطابات التي توضح كيف ساعد علم رد الفعل المنعكس المرضى على التغلب على العجز الجنسي .

كيف يتغلب رد الفعل المنعكس على العجز الجنسي لدى الرجال ؟

عزيزتي السيدة " كارتر " :

لقد مارست علم رد الفعل المنعكس على زوجين عجوزين لفترة زمنية بعدما أخبراني بأنهما يريدان التحدث معي في أمر شخصي . فقد كانا محرجين من أن يخبراني بأن الزوج كان مصابا بعجز جنسي كامل . وكانا يريدان أن يعرفا لو أن علم رد الفعل المنعكس يمكنه مساعدتهما أم لا . فأكدت لهما ذلك . ثم عملنا على نقاط ردود الأفعال المنعكسة لتنشيط الغدد التناسلية للزوج .

ولقد أصبت بالدهشة عندما أخبراني في الزيارة التالية بأن العلاج قد نجح ، وأنهما يشعران بالسعادة وكأنهما زوجان جديدان . لقد كانت الدموع تترقرق في عيني الزوجة وهي تشكرني ، حيث قالت إنهما كانا سعيدين حتى إصابة زوجها بهذا العجز . والآن فإن سعادتهما ستكتمل مرة أخرى .

ـ طالب

رد الفعل المنعكس عالج إمرأة بعد ٤٠ عام

عزيزتي السيدة " كارتر " :

كنت متزوجاً لمدة أربعين عاماً ، في البداية كان لي زوجة رائعة . كنت أحبها من كل قلبي ، ولكنها لم تكن مهتمة بمسألة الجنس طيلة هذه السنوات ، لدرجة أنني اعتقدت أنها كرهتني ! لذا لم أهتم بأن ألمسها أو أقبلها بعد ذلك . ولكن بعد التحدث معك عبر الهاتف عن علم رد الفعل المنعكس وقراءة خطاباتك الرائعة ، قررنا تجربة طريقتك في العلاج ، وقد نجحت . وشعرنا للمرة الأولى في زواجنا بأننا عروسان جديدان . إننا نشكرك جداً ، ونرجو أن تساعدي الكثير من أمثالنا ممن يعيشون في ظلام عدم المعرفة بهذا العلم .

ـ م . ب . ك . ب .

الجنس مهم للصحة الجيدة

كلنا يعلم أن الحياة الجنسية الطبيعية مهمة للصحة الجيدة . فلو أن أعضاءنا التناسلية مريضة أو لا تعمل بكفاءة ، أو لو كنا نمر بمشاكل عاطفية ونفسية ؛ فلن نستطيع أن نستمتع بتجربة جنسية طبيعية ومُرضية .

فالجنس هو أحد أقوى الدوافع الغريزية في عالم الحيوان ، وفي الإنسان يكون له وظيفة أهم من مجرد خلق روح جديدة . فعندما تبدأ الإثارة الجنسية في النقص ، يكون ذلك دليل على بطء إحدى أو جميع الغدد الصماء التي تكون مسئولة مسئولية مباشرة عن صحة الجسم . لكن يستطيع علم رد الفعل المنعكس أن يحفز الغدد الصماء ، وأن يزيد من دافعك الجنسي وإنتاج هرموناتك ، كما

إنه يؤخر الشيخوخة . ولقد أخبرتني امرأة عمرها ٨٦ عاماً بأنها تعتقد أن رد الفعل المنعكس هو شيء مثير للرغبة الجنسية .

نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى الجسم التى تحفز الغدد التناسلية فى الرجل والمرأة

انظر المخطط ١٢ وابحث عن نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالأعضاء التناسلية في الرأس . وبالغدد الصماء الأخرى (النخامية ، الصنوبرية ، الدرقية ، الجاردرقية ، السعترية ، البنكرياس ، الكظرية) . وسوف تحفز وتنشط نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه الأعضاء والغدد المذكورة ، وذلك عندما تضغط أو تدلك أو تنقر فوقها . فيساعد النقر بالقبضة أو بفرشاة سلكية وكذلك التدليك بالأصابع على تجديد سريان الدم . انظر صورة ١١ ، ١٢ ، ١٧ .

سوف نشرح أولاً طرق تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة النخامية ، والدرقية ، والكظرية ، وذلك لأن لها تأثيراً كبيراً على الغدد التناسلية في الرجل والمرأة . ولقد ثبت علمياً أن أحد أسباب مشاكل الأعضاء التناسلية هو عدم توازن الهرمونات . ولكن بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة لهذه الغدد الصماء الثلاثة ، فإنك ستحفزها على إنتاج الهرمونات المطلوبة لتصحيح الغدد التناسلية . انظر المخطط ٢ الذى يعرض صورة قدم ويد . ادرس التوجيهات في فصل الغدد الصماء الموضحة لطرق تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في القدم واليد والتي من شأنها أن تفتح قنوات الطاقة وتجدد تدفق الهرمونات داخل مناطق الغدد مما يجعلها في أتم صحة وتناسق وتوازن مع النظام كله .

لاحظ في المخطط ٧ و ٨ نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة قرب الأعضاء الداخلية والغدد . واضغط بالإصبع الأوسط ، أو بكل الأصابع مجتمعة معاً ، على كل هذه النقاط المقابلة للغدد التناسلية وكذلك النقاط المقابلة لكل الغدد الصماء . اضغط كلاً منها حتى تنتهي من العد إلى ثلاثة ببطء ، ثم توقف عن الضغط . أعد ذلك حتى تكون قد ضغطت على كل نقطة خمس مرات . لو أن لديك الكثير من الدهون ، فإن عليك أن تضغط بعمق حتى تصل إلى نقاط ردود

الأفعال المنعكسة . افعل ذلك برفق حتى لا تخدش اللحم ، واضغط أيضاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالضفيرة العصبية . انظر صورة ٥ . اضغط أعلى نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بالضفيرة العصبية ببوصة واحدة .

النخاع المستطيل

والآن دعنا نتوجه إلى نقطة رد الفعل المنعكس المولدة للنشاط ، إنها تلك الخاصة بالنخاع المستطيل ، والذى يسمى بمحطة الطاقة لقوة الحياة . ففى المخطط ١٣ سوف ترى المنطقة التى توجد بها نقطة رد الفعل المنعكس المهمة هذه . فأنت عندما تضغط على هذه النقطة ، تحفز جسمك على مواصلة العمل ؛ وذلك لأن الإشارات القادمة من كل شبكة الأعصاب تصب فيه . فتكون النتيجة هى استعادة الحيوية والنشاط والتخفيف من حدة التوتر . والآن تستطيع أن تفهم لماذا يسمى النخاع المستطيل بمحطة الطاقة الضخمة ، وكيف إنه يساعد على تنشيط الغدد التناسلية .

اضغط بالإصبع الأوسط فى كلتا يديك نقطة رد الفعل المنعكس هذه حتى تنتهى من العد إلى رقم ٣ ، ثم كرر ذلك خمس مرات حتى تتأكد من أن كل الغدد الأخرى تتلقى سرياناً متساوٍ من قوة الحياة .

ضغط متبادل على الذراعين والساقين

هناك نقاط ردود أفعال منعكسة عديدة من شأنها أن تنشط الغدد التناسلية ، وتوجد هذه النقاط فى الذراعين والساقين ، ولكن بدلاً من تشتيتك بردود أفعال كثيرة ، أنصح باستخدام The Reflex Roller الموضح فى صورة ٤٥ . فسوف يساعدك هذا الجهاز على إيجاد أى نقاط رد فعل منعكس مختبئة تدل على وجود انسداد قد لا تكون على علم به . لكن لا تستخدم هذه الطريقة على الساق إذا كنت تعانى من الدوالى .

حرك The Reflex Roller على الجزء الداخلى من الساق ، بادئاً من الكاحل ومتجهاً نحو ربلة الساق ومنها إلى الركبة . قد تحتاج لأن تحرك الجهاز على هذه المنطقة عدة مرات ، حركه بعد ذلك باتجاه العظمة الأمامية

فى الركبة ثم حركه إلى الأسفل هابطاً مرة أخرى ، وسوف يذهلك عدد النقاط المؤلمة التى ستجدها . ليس من العجيب إذاً أنك كنت تعانى من كل هذه المشاكل فى صحتك ! لكن تذكر أنه بتحريرك لهذا الانسداد ، لن تُحسن فقط من حالة الغدد التناسلية بل ستُحسن أيضاً من حالة كل جزء من أجزاء جسمك تقريباً . والآن حرك الجهاز صاعداً وهابطاً على الجزء الخارجى من الساق . وإذا كنت تفضل أن تدلك كل نقطة رد فعل منعكس تجدها فى طريقك وأنت تستخدم The Reflex Roller . فيمكنك أن تستخدم أصابعك لتدليكها . وأنا أفضل استخدام هذا الجهاز لأنه يصنع العجائب فى الوصول إلى الكثير من القنوات المسدودة التى لن تستطيع معالجتها بأى طريقة أخرى . كما أنه يحفز أيضاً عملية سريان السائل الليمفاوى . استخدم The Reflex Roller فى البحث عن أى نقاط حساسة أو مؤلمة فى ربلة الساق . ولا تنس أن تدلك النقاط الحساسة التى تقع حول الركبة وتأكد من أن تفعل ذلك فى كلا الساقين .

تحرك نحو الجزء العلوى من الساق ، أى منطقة الفخذين . فهذا هو المكان الذى ستبكى فيه بحرارة ، لأنك ستجد العديد من النقاط المؤلمة جداً وستندهش من عددها الكبير ومن عدم شعورك بها من قبل . بادئاً من الركبة فى الجزء الداخلى من الساق ، حرك الجهاز صاعداً حتى تصل إلى منطقة انفراج الساقين . واستمر فى تدليك الساق كلها . وعندما تصل إلى الجزء الخارجى من الساق ، دلك حتى الورك . قد تجد بعض النقاط المؤلمة هناك أيضاً .

تذكر أنه ليس عليك أن تضغط بقوة لكى تصل إلى أفضل النتائج . ففى معظم الحالات ، لا يحتاج الأمر إلى الضغط بشدة لتحرير الانسداد وفتح القنوات .

والآن دعنا نتوجه معاً إلى الذراعين ونكرر معهما نفس العلاج باستخدام The Reflex Roller مع الساقين . وإننى أفضل استخدام هذا الجهاز على أجزاء أخرى أيضاً من الجسم ، وذلك لأنه يبحث عن نقاط ردود الأفعال المنعكسة المختلفة التى أغفلها عندما استخدم أصابعى فقط . كما أنه يستغرق وقتاً أقصر فى التدليك .

الظهر

إن الظهر أيضاً ينشط الغدد التناسلية ، ولكن يستحيل عليك تدليك كل منطقة الظهر بنفسك . لذا نأمل أن تجد شخصاً ما ليدير لك The Reflex Roller على جانبي عمودك الفقري . لا تستخدم الجهاز بشكل مباشر على عمودك الفقري . تستطيع أن تصل بنفسك وأنت ممسكاً بهذا الجهاز إلى المنطقة السفلية من كل جانب من جوانب العمود الفقري . وإن لم تجد أحد ليساعدك ، فحاول أن تبذل أقصى ما في وسعك لكي تؤدي التمرين بشكل جيد . انظر المخطط (٦ ــ ب) . دلك أيضاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموضحة على الأرداف .

وإليك الآن طريقة أخرى ستساعدك على تنشيط الغدد التناسلية ، ففي هذه الطريقة يكون عليك أن تدلك عضلات الظهر السفلية . استخدم أصابعك في التدليك عبر العضلات بداية من العمود الفقري وحتى الوركين ، على أن يكون التدليك في حركة دائرية .

استخدام Reflex Tongue Probe

إليك طريقة أخرى ممتازة تساعدك على تنشيط الغدد التناسلية . استخدم The Reflex Tongue Probe ، فأنت تستطيع أن تستخدم هذا الجهاز السحرى الصغير لتصل إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدد التناسلية الموجودة على اللسان . انظر صورة ٢٣ . إن لدينا العديد من القصص عن النتائج الرائعة التي لمسها العديد من الناس بعد استخدام هذا الجهاز . انظر المخطط ١٦ (صفحة ٦٥) عن العلاج برد الفعل المنعكس ولاحظ كيف أن الخطوط المركزية تجري خلال اللسان في خط مستقيم متجهة لأسفل ناحية الغدد التناسلية (الرحم و القضيب) . والآن أنت تدرك السبب الذي يجعل نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اللسان قادرة على إرسال قوى الحياة إلى الغدد التناسلية .

التغلب على العجز الجنسى

من يشعر أنه بحاجة إلى مساعدة إضافية للتغلب على العجز الجنسى ، عليه أن يضغط وعاء الخصية (الصفن) ، ومحتوياته (الخصيتين) ، في قبضة يده ، اضغط ثم توقف عن الضغط . كرر هذه العملية حوالى ٢٠ مرة (أو أكثر) فى اليوم ، دعنا ننظر إلى ما يسمى بالنقطة الساخنة الواقعة بين الصفن وبين فتحة الشرج ، ونقطة تحفيز أخرى تقع بين عظمة الذيل (العصعص) وفتحة الشرج . اضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه ثم توقف عن الضغط . واضغط حول فتحة الشرج ، مدلكاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة المحفزة للجنس والمفيدة للرجال والنساء على حد سواء .

مثال من " الفلبين "

عندما كنت في " الفلبين " ، قابلت سيدة كانت تذهب لنفس المعالج الذى كنت أتردد عليه ، أخبرتنى هذه السيدة بأن زوجها كان عاجزاً جنسياً ، وكانت محرجة أن تسأل إن كانت هناك وسيلة للمساعدة . ولأننى كنت وهذا المعالج صديقين حميمين حيث كان يعلمنى طرقه فى العلاج الطبيعى ، لم أشعر بالخجل من مناقشة هذا الأمر معه . وبالشرح عليها كمريضة ، أرانى كيف أبعث بالدماء إلى المكان الذى ينشط الأعضاء التناسلية . كان ذلك مؤلماً إلى حد ما بالنسبة لها . ولكنه ظل يشرح لي ما الذى يجب عمله ، طالباً منها أن تستمع وتتعلم طرق التدليك .

طلب الطبيب من المريضة أن تستلقى ، ثم وضع أصابعه بقرب منطقة المستقيم ، باحثاً عن النقاط المؤلمة ، ثم أرانى كيف أن الوريد يعبر فوق البناء العظمى ، وكم كان ضعيفاً وحساساً . استمر الطبيب فى الضغط على هذا الوريد وسحب الدم تجاه البظر (يقابله القضيب عند الرجل) . وقال إن الدم يبطئ فى هذه المنطقة المحمية وأن كل ما تحتاجه هذه المنطقة هو أن يتم تدليكها عدة مرات لكى يتجدد سريان الدماء داخلها مرة أخرى والذى من شأنه أن ينهى كل أعراض العجز الجنسى . دفع الطبيب الدم أيضاً تجاه الجزء الداخلى من الساق ليجعله يتجه إلى العقب .

من السهل فهم وممارسة هذا التمرين لأن الكثيرين يمارسون بعض التمرينات . كما أنه من السهل أيضاً أن نفهم أن الدورة الدموية تبطء من مسارها بفعل السنين . لذا فإن كنت تعانى من مشاكل جنسية ، ستكون هذه إحدى المناطق الرئيسية التى تعمل عليها .

صوتك يؤثر على رجولتك

سوف أعطيك سراً بمليون دولار، والذى اكتشفته فى منطقة الهيمالايا: فى أحد الاجتماعات . تعلمت أنه عندما تبدأ نغمة صوت الرجل فى أن تصبح عالية . فإن ذلك علامة على أن رجولته فى حالة يرثى لها . حيث تتحكم الدوامة أو الدردور والتى توجد فى قاعدة الرقبة وتتحكم فى الأحبال الصوتية والتى تكون متصلة بطريقة مباشرة بالدوامة السفلية التى تقع فى مراكز الجنس . وما يؤثر على أحداهما يؤثر على الأخرى . أى عندما يكون صوت الرجل عالياً ، فإن قوته الرجولية تكون ضعيفة .

يمكن أن تزيد من سرعة حركة هذه الدوامة عن طريق خفض صوتك . استمع إلى الصوت العميق الذى يتمتع به رجل ناضج وقوى . واجعل نفسك تتحدث بصوت ذكورى عميق قدر استطاعتك . قد يجد بعضكم هذا صعب التنفيذ . ولكنه سيحقق أفضل النتائج . فصوتك الخفيض سوف يسرع من حركة الدوامة أو الدردور فى مراكز الجنس ، والتى ستنشط بدورها طاقتك الذكورية .

علم رد الفعل المنعكس لبناء أعضاء جنسية سليمة فى الرجل

إن أهم الغدد التى ستساعد على تنشيط الغدد الجنسية هى الغدد الصماء . لذا تأكد من تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة لهذه الغدد أولاً ، كما هو مشروح فى فصل الغدد الصماء . لو أن إحدى نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه تؤلمك عند تدليكها ، فإن هذا يعنى وجود مشاكل فى الغدد الجنسية . ولو أنك عانيت من قبل من أى خلل فى وظائف الغدد الجنسية ، ستعرف أن آلامها تمتد من منطقة الخصر وحتى الأسفل .

دعنا ننظر إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقضيب والخصيتين . هناك العديد من نقاط ردود الأفعال الخاصة بتلك المناطق ولكننى استطعت

الحصول على نتائج رائعة بعد تجربتي للقليل والبسيط منها فقط . لذا فلن أشتتك بالكثير منها .

اضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الجنسية الواقعة تحت منطقة السرة بمسافة مساوية لعرض كفك مستخدماً الإبهام أو الأصابع ، ثم دلك هذه المنطقة بطريقة قوية إلى حد ما . انظر المخطط ٧ .

في الجزء الداخلي من الساق ، وعلى بعد مسافة تمثل عرض كفك فوق الكاحل (أنظر المخطط ٦ ـ جـ) ؛ (٦ ـ و) تقع نقطة رد فعل منعكس للغدد التناسلية ، وسوف تجد هذه المنطقة مؤلمة جداً لو كنت تعاني من أي خلل في الأعضاء الجنسية . دلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه بالإبهام ، برفق في البداية ، وليس لأكثر من ثلاثين ثانية . قد تجد المنطقة كلها متألمة ، لذا خذ وقتك ودلك كل المنطقة الواقعة بجانب هذه المنطقة المؤلمة . انظر صورة ٥٦ ، والمخطط (٦ ـ جـ) ، (٦ ـ و) .

فوق منطقة الركبة بحوالي ثلاث بوصات ، أي في المنطقة الناعمة التي تقع في الجزء الخارجي من الركبة ، ستجد نقطة رد فعل منعكس أخرى مؤلمة . وسوف تُظهر نفسها بسرعة إذا كانت غددك التناسلية لا تعمل بكفاءة . انظر المخطط (٦ ـ جـ) . استخدم معها نفس طريقة التدليك التي استخدمتها مع أسفل ساقك من قبل .



صورة ٥٦: موقع الضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة للتغلب على العجز الجنسي .

دعنا ننتقل إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الظهر . قد تحتاج إلى شخص آخر ليساعدك في تنفيذ هذا التمرين . لكن إذا جربته بنفسك ، فعليك أن تضع يديك على وركك بحيث تكون أصابعك باتجاه بطنك . ثم تحرك يديك باتجاه الظهر . وقبل أن تصل إلى منطقة العمود الفقرى ، اضغط وابحث عن نقاط ردود الأفعال المنعكسة المؤلمة . ستجدها قرب الفقرات القطنية (أسفل الظهر) . انظر المخطط (٦ ـ ب) . لاحظ أيضاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة في الأرداف . اضغطها بإصبع واحد وابق ضاغطاً لفترة لكى تحصل على تحفيز سريع . يساعد الضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة في الظهر هذه من يجدون مشكلة في عملية الانتصاب .

والآن ، انظر إلى منطقة أسفل كاحليك . ولاحظ في المخطط ٤ أين تقع ردود الأفعال المنعكسة التي من شأنها أن تنشط الخصيتين والقضيب .

نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة على العقبين

مكان رد الفعل المنعكس التالي يوجد في العقبين ، وأنا أعنى العقب كله . لن تتخيل الألم الذى قد تعانيه من الضغط على ردود الأفعال المتعكسة الموجودة حول العقبين . وذلك إن كنت تعاني من أى خلل في الغدد التناسلية أو القولون أو أى جزء من أجزاء الأطراف السفلية . قد تحتاج هنا إلى جهاز رد فعل منعكس ، مثل The Hand Probe أو The comb وذلك لكى تحصل على نتائج جيدة في هذه المنطقة . قد تحتاج أيضاً إلى تكرار عملية التدليك عدة مرات لكي تتغلب على كل الألم . من المهم أن تداوم على تدليك النقاط المؤلمة أو الحساسة حتى يختفي الألم ، ولكن ليس في يوم واحد .

ابدأ بالأصابع وهي معقوفة كالخطاف في التدليك تحت المنطقة المتلثة في العقب قرب مركز القدم ، اضغط بحركة دائرية . انظر صورة ٤٩ . بعد عدة ثوان ، حرك الأصابع ببطء حول المنطقة المتلثة للعقب . إنني أتحدث هنا عن المنطقة المتلثة في العقب ، لا عن الجزء العظمى الذى توجد به نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالبواسير . بالنظر إلى المخطط ٥ سوف ترى نقاط ردود الأفعال المنعكسة إلى الأمعاء الدقيقة والموجودة أيضاً بالقرب من هذه المنطقة . لذا

فإن كنت تريد أن تجدد شباب غددك التناسلية ، فعليك أن تعالج كل المشاكل الأخرى المتعلقة بالجزء السفلى من الجسم .

كيف تجرى اختبار الخصية

وصلتنى خطابات عديدة من رجال يسألوننى عن كيفية فحص أنفسهم لتجنب الإصابة بسرطان الخصية . وأنا أقول إنه من السهل جداً أن يقوم الرجال بمثل هذا الاختبار البسيط للخصية ، فهو لن يستغرق أكثر من دقيقة أو دقيقتين ، ويتم إجراءه مرة كل شهر . يمكنك أن تفحص نفسك وأنت تأخذ حماماً ، حيث تكون بشرة الصفن (كيس الخصية) مسترخية ، ويكون من السهل الإحساس بالخصيتين .

افحص إحدى الخصيتين بطريقة رقيقة ، حتى لا تؤذى نفسك . وباستخدام كلتا يديك ، ضع سبابتك وإصبعك الأوسط تحت إحدى الخصيتين . والآن ضع إبهامك فوقها . ادرها برقة ، سوف تشعر بأنها صلبة وبيضاوية إلى حد ما ، لكن يجب أن تكون ناعمة وخالية من التجمعات أو التكتلات . سوف تشعر بالبربخ فى الجزء الخلفى من كل خصية ، إنها قناة تخزين الحيوانات المنوية ، وسوف تشعر بأنك تلمس منطقة إسفنجية بعض الشىء . ابحث عن أية تجمعات صلبة أو مناطق متورمة فوق الخصية .

استخدم علم رد الفعل المنعكس لتحافظ على صحة الأعضاء التناسلية ، مركزاً على نقاط الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدد التناسلية وكل الغدد الصماء الأخرى . إن الجهاز التناسلى عند الرجل حساس للغاية ، لذا فعندما تدلك هذه المنطقة فابدأ ببطء واستخدم لمسات رقيقة .

تفادى إجراء عملية لرضيع

أخبرتنى إحدى تلميذاتى فى رد الفعل المنعكس عن تجربتها مع حفيدها . عندما ولد الطفل كان هناك خطأ ما فى كيس الصفن الخاص به . وقال الأطباء أنه بحاجة إلى عملية ، ولكن كان عليهم الانتظار لأسابيع قبل إجرائها لأنه كان صغيراً جداً ولا يستطيع تحملها .

لم يؤمن أبناء السيدة (م) بعلم رد الفعل المنعكس ، بل كانوا يسخرون من ممارستها له . وفي إحدى الليالي طلبوا منها أن تبقى بجانب الطفل ، حيث كان عليهم القيام برحلة عمل .

بعد ذهابهم بكى الطفل كثيراً ، لذا أخذت السيدة (م) قدمه الصغيرة في يدها وطبقت ردود أفعال منعكسة بسيطة عليها .

وعندما كانت تلمس منطقة معينة ، كان يحرك قدمه الصغيرة . لذا فقد كانت تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قدمه هذه ـ كل ساعة أو أكثر ـ بحرص ورقة لمدة ثوان . وكررت هذا التمرين عدة مرات بينما كان الطفل معها . وفي اليوم التالي بينما كان يتناول الرضيع وجبته ، بدا وكأنه بخير ولم يعد يبكي .

وبعد ذلك اصطحب الوالدان طفلهما إلى المنزل بدون أن يتحدثا عن حالته مع الجدة . وفي وقت متأخر من اليوم اتصلت الابنة بأمها . وقالت لها : " أمي أخبريني بأنك لم تقومي بذلك " .

قالت الأم : " ولكنني قمت بذلك " .

عرفت كل منهما ما الذي كانتا تتحدثان عنه .

قالت الابنة : " يجب أن أخبرك بأن ابني بخير ، فقد اختفت المشكلة تماماً " . وكان ذلك حقيقياً ، فقد تعافى الطفل ولم يجر العملية المرتقبة .

كيف تساعد مشاكل البروستاتا

لقد ساعدت على شفاء جميع مرضى البروستاتا الذين جاءوني تقريباً . فلو أن تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة إلى القضيب لم يرحك من مشاكل البروستاتا بعد عدة أيام ، فعليك أن تجرب طريقة السيدة " تيريز فريمر " . فقط لاحظ إن كانت هناك منطقة صلبة حول قاعدة القضيب أم لا . فإذا وجدتها ، جرب تدليك هذه المنطقة بأصابعك حتى تصبح مرنة ثم تختفي . لكن عليك أن تستشير طبيبك لتعلم منه إن كانت هناك مشكلة أكثر خطورة أم لا قبل أن تبدأ في التدليك العميق للقضيب .

شفاء إحدى مشاكل البروستاتا

عزيزتي السيدة " كارتر " :

أنـا أعمل كمدلك لـردود الأفعال المنعكسة ، ولدى الآن العديد من المرضى الراضين عن عملي ، ولقد كان أحد مرضاى على وشك إجراء عملية في البروستاتا ، ولكنني نصحته ألا يجريها إلا بعد انتهاء أربع جلسات تدليك على قدمه على الأقل . وقد اتبع نصيحتي . واتصل بي بعد المرة الرابعة وأخبرني بأن تورم غدد البروستاتا قد اختفى وعادت الغدة إلى حجمها الطبيعي ، وأن العملية لم تعد لها ضرورة . ثم كتب لى هذا المريض بعدها خطاباً كي يشكرني على علاجي له . وقد كان هناك مرضى كثيرون يعانون من حصوات المرارة ، ومشاكل الظهر ، ومشاكل الجيوب الأنفية ، والبواسير ، وأمراض أخرى كثيرة ، وقد ساعد علم رد الفعل المنعكس على شفاء هذه الأمراض جميعاً . وأنا عندما أساعد الناس على استعادة صحتهم ، أشعر بسعادة بالغة .

أشكرك جداً .

ـ السيد ك. و.ب .

عزيزتي السيدة " كارتر " :

أنا رجل في الرابعة والسبعين من عمري . وقد طبقت ما قرأته في كتابك " العلاج بتدليك اليد " ، وحصلت على نتائج جيدة . فقد شفيت من مختلف الأمراض والآلام بعد عدة شهور . وكنت قد عانيت من مشاكل في غدة البروستاتا ، وقال لى طبيبي إن عليّ إجراء عملية ، ولكنني تتبعت تعليماتك وكانت النتيجة أن عادت البروستاتا لدى إلى حالتها الطبيعية مرة أخرى . أنا فعلاً أؤمن بعلم رد الفعل المنعكس واستخدم هذا الكتاب في كل الأوقات . شكراً .

السيد ر.أ.ر.

رد الفعل المنعكس للبروستاتا يساعد رجل على النوم

عزيزتي السيدة " كارتر " :

إنني أبلغ من العمر ٧٥ عاماً ، وقد كنت أعاني منذ عدة سنوات من مشكلة متزايدة وهي كثرة التبول أثناء الليل ؛ فكان على أن استيقظ خمس مرات كل ليلة لكي أذهب إلى دورة المياه وذلك بسبب مشاكل البروستاتا ، لكن بعد تجربة علم رد الفعل المنعكس وتدليكي للنقاط الخاصة بالبروستاتا ، نمت من ١,٣٠ صباحاً حتى ٧,٣٠ صباحاً . إنها أول ليلة أنام فيها بهذه الطريقة منذ سنين . كما إنني نمت نوماً متواصلاً ومريحاً للغاية من منتصف الليل وحتى الساعة ٨,١٥ صباحاً في الليلة التالية ، وأنا لم استغرق في النوم هكذا منذ شبابي .

أنا في غاية الامتنان .

ـ ل. ج.

كيف تتحكم في الطاقة الجنسية

إنني أوجه هذا التمرين المحدد لهؤلاء الذين يريدون إخضاع طاقتهم الجنسية حيث إنه يتحكم في الطاقة الجنسية .

استرخ تماماً لعدة دقائق ، ثم اجلس باستقامة ، مبقياً الرقبة والرأس مسترخيين تماماً . وابدأ في التنفس بعمق ، تنفس خمس أو ست مرات . ثم أغلق عينيك ، وحاول أن ترى القوة الكبيرة الكامنة بداخلك ، حاول ألا تفكر في الجنس في هذا الوقت . ثم تنفس بعمق مرة أخرى ، وكل مرة تستنشق فيها الهواء ، تخيل أنك تسحب الطاقة الجنسية من مركزها (قاعدة العمود الفقري) إلى أعلى . وفي كل مرة تزفر فيها ، قم بتوجيه هذه الطاقة إلى الضفيرة العصبية أو إلى المخ إن كنت تفضل هذا ، وذلك ليتم تخزينها هناك . استمر في عمل هذه التمرينات لعدة دقائق دون أن تتوقف عن التنفس بعمق . فإذا لم تكن معتاداً على أداء تمارين النفس العميق هذه ، توقف إذا بدأت تشعر بالدوار . تابع ممارسة هذا التمرين بعد ثلاث أو أربع ساعات إن كان ذلك ضرورياً . لكن يجب أن تكون لك رغبة قوية في أن تصعد قواك الجنسية لأعلى قبل أن تتوجه هذه القوى فعلاً إلى ضفيرتك العصبية أو إلى رأسك .

تمرين للتحكم فى المثانة

ها هو تمرين جيد للسيدات اللاتى يعانين من ضعف التحكم في المثانة . فسوف يقوى هذا التمرين العضلات الخاصة بالأطراف السفلية وعضلات البطن الضعيفة .

عندما تجلسين على المرحاض لتتبولي ، عليك بالقبض على العضلة لكي تمنعي سريان البول - ابقي على هذا الوضع - ثم استرخي . كرري هذا التمرين أكبر عدد ممكن من المرات ، على الأقل عشر مرات . عندما تقبضين العضلات معاً لتوقفي سريان البول ، اقبضي أيضاً عضلات البطن . فهذا من شأنه أن يقوى ويشد عضلات الجسم الهامة والمتعلقة بالغدد التناسلية وبحياة جنسية أفضل .

لزيادة التحكم في المثانة ، انحني إلى الأمام قليلاً بعد الانتهاء من التبول وحاولي أن تتبولي مرة أخرى لتتأكدي من أنك سحبتي كل السوائل من المثانة . أحياناً يكون من المفيد الوقوف بعد انتهاء عملية التبول ، ثم الجلوس والمحاولة مرة أخرى . بتأكدك من التفريغ الكامل للمثانة ، فإنه لن يجب عليك أن تذهبي إلى دورة المياه عدة مرات .

مشكلة السيدة " ك "

> تخبرنا السيدة " ك " عن المشكلة التي عانت منها ، حيث كانت غير قادرة على امساك البول . لقد كانت أماً صغيرة ، وازدادت حالتها سوءاً حتى أنها لم تستطع مغادرة المنزل . فنصحها الطبيب المعالج بأن تقوى عضلاتها بعمل التمارين المذكورة سابقاً . وبعد أدائها للتمارين ، لم تعد تعاني من أية مشاكل . وهي الآن بصحة جيدة .

استخدام Reflex Tongue Probe للتخلص من التقلصات

أريد أن أخبرك بأهمية Reflex Tongue Probe في مساعدة مشاكل الغدد التناسلية ، خاصة مشاكل آلام الطمث . يمكنك أن ترى في المخطط ١٦ في

صفحة ٦٥ أن الخط رقم ١ يجرى فى مركز الجسم متجهاً إلى الرحم . فعندما تضغطين على اللسان باستخدام هذا الجهاز ، فإنك تحفزين كل المناطق المحيطة بالمنطقة (١) . انظرى صورة ٢٣ . قد تجدين بعض نقاط ردود الأفعال المنعكسة هنا ، خاصة قرب موعد الطمث . إن بعض النساء يحملن Reflex Tongue Probe في حقائبهن طوال الوقت لكي يساعدهن على إزالة ألم الطمث الفاجيء أو أى أعراض أخرى . لا تنس أيضاً أهمية The Reflex Comb ارجع إلى فصل أجهزة رد الفعل المنعكس .

لقد استخدم الأطباء هذه الأداة منذ سنوات عديدة لتخفيف كل أنواع الألم ، شاملاً الصداع ، وألم الأذن ، وألم الظهر وحتى لمساعدة النساء على الولادة بطريقة غير مؤلمة .

استخدام رد الفعل المنعكس لولادة غير مؤلمة

لن يكتمل هذا الفصل حتى أخبرك عن طريقة سهلة وطبيعية لولادة غير مؤلمة . فرد الفعل المنعكس هو نعمة للأمهات اللاتى على وشك الولادة واللاتى اخترن أن يلدن فى المنزل ، إن النساء تحب طريقة الولادة الطبيعية غير المؤلمة هذه والتى لا تستدعى أخذ أية أدوية أو مواد مخدرة قد تهدد حياتهن أو حياة الطفل الذى لم يولد بعد .

لا تستخدمى هذه الطريقة قبل أن يحين موعد ميلاد الطفل . فقد تسبب لك ولادة مبكرة وتقلل من فرص الطفل فى الحياة .

فالطريقة الطبيعية فعلاً لولادة طفل ليس أن تستلقى بل أن تقفى على قدميك وتجلسى القرفصاء . فقد كانت هذه هى الطريقة الطبيعية الفطرية التى استخدمتها الأمهات فى الولادة منذ مئات السنين . وبعض النساء مازلن يستخدمن غريزتهن ويلدن بهذه الطريقة ، وذلك عندما يَكُنَّ غير مقيدات بطاولة الولادة فى المستشفى .

بمساعدة ممشطين ، تضغط المرأة البادئة فى الولادة بأسنان المشطين على نقاط ردود الأفعال المنعكسة على يديها لتساعد على استرخاء العضلات ، مما يسمح للطفل بأن يولد فى وقت قليل وبدون آلام موجعة . وهذا من شأنه أيضاً

أن يجعل الولادة سهلة لكل من الأم والجنين كما أنه يقلل من نسبة حدوث أية مضاعفات .

بمجرد أن يبدأ المخاض ، ينبغي على الأم أن تمشط كلتا يديها وأن تضع شيئاً صلباً تحت قدميها وتضغط عليه . يمكن للأم أن تستخدم أمشاط المنزل العادية ، ولكن تلك الأمشاط تكون سهلة الكسر تحت الضغط كما إنها تجرح الأصابع . لهذا السبب ، استخدمي The Reflex Comb ، المصمم خصيصاً لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليد .

عندما توجه الأم أسنان المشطين إلى أسفل ، فإنها تضغط بقوة على الجزء العلوي من المشطين باستخدام أصبعيها حتى تغرز الأسنان بقوة في راحة يدها . يجب أن تضغط الأم بأكبر قوة ممكنة (يمكن تحملها) وتستمر في الضغط وذلك لكي تلد بطريقة مريحة . إذا تعبت اليدين ، ارخيهما لدقائق معدودة ، ثم واصلي الضغط . يجب أن يظل المشط مقابلاً لراحة اليد أو فوق أي مكان آخر في اليد تجده الأم مريحاً لها . وفي نفس الوقت اضغطي أخمص القدم بقوة مقابل لوحة قدم ، والتي يجب أن يكون سطحها خشناً وليس ناعماً .

قد تجد الأم بعض الراحة في قلب المشط جاعلة أسنانه في مواجهة الأصابع ونهايتي الإبهامين . انظر صورة ٢٢ .

المرأة في المخاض تستخدم طرق رد الفعل المنعكس بطريقة غريزية

اعتادت النساء على أن يستخدمن طريقة الضغط على الأيدي هذه دائماً في عملية الولادة . فالأم تطبق وتقبض بشكل غريزي على يد أي شخص قريب منها . فهذه هي طريقة الطبيعة التي تخفف من آلام الأم أثناء المخاض . وعلى الرغم من ذلك ، فإن هذه الطريقة لا تكون كافية لأن الضغط لا يستمر لفترة طويلة ، ولا يكون حاداً أو قوياً بما يكفي . لذا فإن علم رد الفعل المنعكس يزيد من كفاءة هذه الطريقة ـ الموجودة فعلاً ـ بالإضافة إليها وتحسينها .

رد الفعل المنعكس يخفف آلام المخاض

يخفف رد الفعل المنعكس من آلام المخاض المزعجة والتى تكون فى المرحلة الأولى من الولادة . ولا يكون ذلك بإعاقة الألم لكن بتوسيع الأعضاء وتمديدها . وبذلك تصبح عملية الولادة سهلة ، فتلد الأم بسرعة وبدون ألم في المرحلة الثانية . يقول لنا دكتور " وايت " إنه عندما تستخدم الأم هذه الطريقة التى تساعدها على ولادة سريعة وغير موجعة ، لا يكون هناك أى خطر على الإطلاق يهدد صحة الأم أو الجنين . فباستخداء علم رد الفعل المنعكس . لن تعودى بحاجة إلى الأدوية الضارة التى تساعد على تخفيف آلام الولادة .

كيف أنقذ رد الفعل المنعكس طفلاً لم يولد بعد

حاولت ابنتى لعدة سنوات أن تنجب طفلاً لكن دون نجاح . وعندما أصبحت حاملاً لم يعلم طبيبها بذلك وأجرى لها عملية لرحمها . فكانت النتيجة أنها فقدت هذا الطفل في الشهر الرابع من الحمل . وأخبرها الطبيب بأنها لن تحمل مرة أخرى ، وإذا حدث هذا سيكون بالطفل عيوب خلقية كثيرة . ولقد أفزعها ذلك هى وزوجها .

لكننى أخبرتها بأنه لم يقل الحقيقة ، لذا فقد ذهبت إلى طبيب آخر عندما أصبحت حاملاً مرة أخرى . وعندما كانت في شهرها الرابع : توقف طفلها عن الحركة ! فتذكرت ابنتى على الفور القصة التى أخبرها بها طبيبها الأول ، واعتقدت أنها ستفقد هذا الجنين أيضاً . وكانت إحدى صديقاتى مدلكة ماهرة ، لذا فقد نصحتها بأن تذهب إليها . فضغطت هذه السيدة ودلكت كل نقطة رد فعل منعكس تعرفها ، لكن دون جدوى . ثم أخبرتها بأن هناك فرصة أخيرة ، وضغطت على نقاط ردود أفعال منعكسة معينة فى قمة رأس الابنة . فركل الطفل ركلة قوية ثم بدأ فى الحركة . فصرخت الأم فى غبطة .

وسوف تجد صورة هذه الطفلة الرضيعة المتمتعة بصحة جيدة فى بعض صور هذا الكتاب .

انظر المخطط ١٢ لترى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة في مقدمة الرأس والخاصة بالغدد التناسلية والغدد الكظرية . قد تكون نقاط ردود أفعال الغدد

الكظرية هي التي بثت الحياة وجددت طاقة هذا الطفل الذى لم يولد بعد . كما ساعدت أيضاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة المدفئة للجسم والواقعة فى قمة الرأس على توهج وميض قوة الحياة الخافت الذى كان بداخل هذا الطفل .

مقوى عظيم

لا أستطيع أن أنهى هذا الفصل دون أن أذكر المساعدة الرائعة التى قدمها المقوى " ليديا بينكهام " للنساء . فهو عبارة عن خليط من الأعشاب الطبيعية . وقد أعطيته لبناتي بمجرد بلوغهن مرحلة الأنوثة . ومازلت أملك علبة من " ليديا بينكهام " على الرف فأنا لا أستطيع أن أعيش بدونه . وعادة ما أقوم بحجز علبة منه . لأنه أصبح صعب الحصول عليه . وبعض أصحاب متاجر الدواء لا يزعجون أنفسهم بطلبه ليكون متوفراً لديهم . فعندما أشعر بأى اجهاد فى منطقة البطن السفلية ، ابدأ فى أخذ هذا المقوى فوراً ، فتختفى لدىّ كل أعراض الاجهاد فى نفس اليوم . فهو يساعد الأعضاء التناسلية ـ التى تميل إلى الانقباض عند التعرض لأى توتر ـ على الاسترخاء . فهو يحقق من الداخل ما يحققه علم رد الفعل المنعكس من الخارج . وتساعد كلا الطريقتين على بث التناسق والاسترخاء مرة أخرى فى الجهاز التناسلى .

جاءت لى ذات مرة شابة صغيرة تطلب منى علاجها . فلقد حاولت جاهدة أن تحمل ولكنها لم تستطع ذلك . لكن بعدما خاضت هذه الشابة عدة جلسات علاجية وبعدما أخبرتها عن " ليديا بينكهام " ، أخبرتنى بعد فترة قصيرة بأنها حامل . ثم أنجبت بعد ذلك طفلة جميلة .

" ليديا بينكهام " هو أفضل مقوى تستعملينه خلال مرحلة انقطاع الطمث . ويمكن أن يكون مفيداً للرجال أيضاً ، فهو يبسط غددهم التناسلية عندما يصلون إلى مرحلة الفتور الجنسى . إننى لم أعرف أبداً الوقت الذى مررت فيه بمرحلة سن اليأس . فقد انقطع الطمث عندى فجأة بعد أن كان منتظماً دون أى آثار جانبية . إذا لم تستطع أن تحصل على " ليديا بينكهام " فاشتر أعشاباً مخلوطة بدلاً منه من أحد متاجر الطعام الصحى .

الفصل الثامن عشر

كيف يساعد رد الفعل المنعكس أعراض ما قبل الطمث وسن اليأس ؟

إن قوى الشفاء الطبيعية تساعدك على الاسترخاء والشعور بالراحة . كما أنها تعيد النشاط إلى نظامك وتمد عمليات جسمك بطاقة متجددة . كما يُمكن النساء من تجنب الإصابة بآلام ما قبل الطمث ومتاعب سن اليأس وذلك من خلال طرق علاج رد الفعل المنعكس ، والتي من شأنها أن تقوى نظام الجسم وتجلب الصحة له .

رد الفعل المنعكس وأعراض ما قبل الطمث

قبل أن تبدأ فترة الطمث ، يمكنك استخدام العديد من الطرق التي تساعد على كبح الألم والإزعاج الذى ينتج عن حالة عدم التوازن الهرموني ، لكن سيكون عليك أولاً ان تطبقى طرق العلاج برد الفعل المنعكس على جسمك كله وذلك لكي تنشطي قوى الشفاء في جسمك وتعيدي إليه توازنه . كررى هذا العلاج الكامل مرتين على الأقل أسبوعياً ، وذلك قبل أسبوعين على الأقل من بداية الطمث ، أى عندما تبدأ التغييرات الهرمونية في أخذ مجراها داخل جسمك ، حيث تؤدي هذه التغيرات إلى ارتفاع الأملاح والسوائل فى جسمك . قد تشعرين بالانتفاخ والبدانة . لكن علم رد الفعل المنعكس يحفز الدورة الدموية ويجعلها تتخلص من السوائل المتجمعة بها ، كما أنه يخفف من الشعور بالثقل والانتفاخ . ومن المفيد أيضاً أن تتوقفي عن تناول الطعام المحتوى على أملاح

مثل رقاقات البطاطس والبندق والبسكويت الرقيق الهش في هذه الفترة . ولقد اكتشفت أنه بإضافة ذرة ملح لما أتناوله أو أشربه ، مثل عصير الليمون ، يصبح للطعام أو الشراب مذاق أفضل دون أن يتسبب في زيادة السوائل بالجسم .

والآن أريدك أن تبقى في وضع مسترخ بحيث تستطيعين العمل على إحدى قدميك بسهولة . ابعثي بقوة الشفاء من قدمك لتمر خلال الطريق الداخلي وتصل إلى منطقة الحوض ، وذلك بأن تمسكي بقدمك اليمنى وتضعي إصبعيك أو إبهامك على الجزء اللحمي من الجانب الخارجي للقدم بين عظام الكاحل والعقب . وبالضغط بحركة دائرية ، دلكي هذه المنطقة بالكامل ، أي حول الكاحل في الجانب الخارجي من القدم . فهذه المنطقة تمثل نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بالمبايض . دلكي خلف الكاحل وتحته ، باحثة عن مناطق حساسة ومؤلمة . وسيكون من المناسب أن تستخدمي الإبهام لرد الفعل المنعكس هذا . والآن انتقلي إلى القدم اليسرى ، مستخدمة نفس الخطوات على الكاحل في الجانب الخارجي من القدم . فإذا كنت تعانين من مشاكل في المبيض ، فسوف تجدين هذه المنطقة مؤلمة جداً ، ويمكنك استخدام ضغط خفيف في هذه المنطقة .

والآن هيا بنا ننتقل إلى الجزء الداخلي من القدم . اضغطي نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالرحم بإبهامك أو بأي إصبع آخر . اضغطي على المنطقة الناعمة التي تقع تحت عظام الكاحل . دلكي حول الكاحل في الجزء الداخلي من القدم . قد تجدين هذه النقاط الواقعة تحت عظام الكاحل وخلف الكاحل في اتجاه العقب مؤلمة جداً ، دلكي برقة عندما تكون نقاط ردود الفعل حساسة للغاية . لا تطيلي فترة التدليك في المرات القليلة الأولى ، حيث تكون فترة التدليك القصيرة أفضل بكثير من الإطالة التي لا داعي لها . والآن اتركي القدم اليمنى حتى تستريح نقاط ردود الأفعال المنعكسة بها واتجهي إلى القدم اليسرى لتدلكي نفس نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدد السابقة في الجانب الداخلي والخارجي من القدم . والآن استخدمي إبهامك وأحد أصابعك واضغطي على المنطقة المنخفضة الواقعة خلف الكاحل في كل قدم ، ثم إلى الخلف حتى منطقة العقب . اضغطي على جوانب وتر العرقوب ، واصعدي ضاغطة باتجاه الركبة وبطن الساق . استخدمي طريقة الضغط والقرص هنا .

والآن عليك أن تدلكي باقي القدم باستخدام ضغط رقيق وعميق . مدلكة قدمك إلى أعلى . ابدئي عملية التدليك من أصابع قدمك إلى أن تصلي إلى العقب . واضغطي بقوة كافية لتصلي إلى نقاط ردود الأفعال الداخلية الواقعة تحت البشرة . ودلكي جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة تدليكاً كاملاً . وذلك لكي يسترد جسمك حالة توازنه .

قد تجدين نقطة مؤلمة في أثناء تدليكك لنقاط ردود الأفعال المنعكسة . فلو حدث ذلك ، دلكي هذه النقطة لفترة وجيزة ، ثم اذهبي إلى نقطة أخرى . ويمكنك العودة إلى النقطة المؤلمة لاحقاً . بعد أن تنتهي من تدليك مناطق أخرى ، عودي إلى النقطة المؤلمة جداً واعملي عليها ثانية . ولا تبالغي في تدليك مناطق ردود الأفعال المنعكسة حتى لا تؤذي المناطق الحساسة . وفي النهاية ستختفي لديك أية آلام ، على الرغم من أن ذلك قد يستغرق جلسات عديدة . فكلما سكن الألم ، كلما كان الدم يسري بحرية مرة أخرى ، مزيلاً كل التجمعات والسموم . وقريباً ستشعرين بالنشاط وسيختفي الألم من حياتك .

كيف يتغلب رد الفعل المنعكس على اضطرابات المزاج والاكتئاب

تذكر أهمية غددك الصماء وأنت تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة . فأنت تريد أن تُبقي هذا النظام الغددي كله في صحة جيدة ، لأنه هو المنسق لكل وظائف الجسم . فهي تقوي غددك الصماء وتنظم إيقاع الجسم . كما أنها تساعد على اتزان الوظائف الكيميائية والعاطفية التي يكون لها تأثير مباشر على حالتك المزاجية . ادرس المخطط ٢ ، انتبه بشكل خاص لكل هذه الغدد .

كلنا نعلم أنه ينبغي لجسم المرأة أن يبقى في تناسق وانسجام كامل ، وذلك لكي تتفادى التعرض لأية اضطرابات . والغدة الدرقية هي نقطة رد الفعل المنعكس التي سنستخدمها للحصول على حالة مزاجية جيدة . فعندما لا تعمل الغدة الدرقية بكفاءة ، تشعر أجسامنا بحالة من الضيق أو الاكتئاب . وقد أثبتت التجارب أنه كلما ساءت حالة الغدة الدرقية ، كلما تدهورت حالة المخ بنفس المقدار : مما يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب وظهور العواطف السلبية الأخرى . وسوف تجد نقطة رد الفعل المنعكس للغدة الدرقية في يديك وقدميك ورقبتك . انظر صورة ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ .

بالإضافة إلى تحفيز الغدد الصماء ، اضغط برفق على ردود الأفعال المنعكسة للكبد ، والرئتين ، والضفيرة العصبية ، والمخ . وكلما شعرت بأنك متوتر ، دلك ردود الأفعال المنعكسة المهمة هذه لكي تتغلب على الاكتئاب . (تذكر : إن الكبد هو منطقة رد فعل منعكس حساسة ، لذا فعليك ألا تبالغ في تدليك المنطقة الخاصة به . اعمل على منطقة رد الفعل المنعكس للكبد لمدة سبع ثوان . فالكبد الكسول أو البليد يؤثر على آلام الحيض ، ويسبب ضغطاً وضيقاً في نظامك كله . ولكن عندما يعمل الكبد بكفاءة فإنه يكون نعم العون لك . فهو ينقي الدم ويوزع الفيتامينات والمعادن المهمة خلال جسمك . (انظر فصل ١٤ لتجد المزيد من المعلومات عن الكبد) .

إن جسمك كله يستفيد من تطبيق علم رد الفعل المنعكس . فمع استخدامه شعرت نساء كثيرات أنهن قد أصبحن أكثر استرخاء قبل وأثناء فترة الحيض . استخدم طرق إضافية لبناء الصحة مثل تمارين الجسم لزيادة الرشاقة والليونة . يمكنك أيضاً أن تمارس تمرين المشي ، وأن تتنفس بعمق ، وذلك لكي تنشط دورتك الدموية . فهذا سيخفف من حدة الاكتئاب لديك ، وسيجعلك تشعر أيضاً بتحسن كبير في صحتك وحالتك المزاجية . واعلم أنك عندما تريح انقباضات جسمك ، فإنك تخفف التصلب الذهني لديك أيضاً . وستكون النتيجة هي تحسن حالتك الخارجية وسلوكك ، وسيسترد جسمك صحته مرة أخرى .

دلك جهازك البولى

يجب أن يحافظ كل منا على كليتيه ومثانته وحالبيه بصحة جيدة . لذا يجب عليك أن تشرب ٨ أكواب من المياه الطبيعية النقية كل يوم . إن الكليتين تتحكمان وتوازنان المواد الكيميائية والماء في دمك . فهما يعملان بجد لكي ينقيا الجسم من الفضلات ويحافظا على توازن السوائل فيه . اعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكليتين والمثانة . دلك بين هاتين المنطقتين ، وأنت تضغط صاعداً وهابطاً . فإنك بذلك أيضاً تقوم بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة إلى الحالب .

تستطيع أن تبقى كليتيك في صحة جيدة عن طريق تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قدميك ويديك . فهذه النقاط تقع في المنطقة السفلية من الخط

الطولى الذى تقع عليه نقطة رد الفعل المتعكس الخاصة بالغدة الكظرية ، أى فى مركز كل قدم وبعد تقريباً . انظر المخطط ٣ ، ٥ .

يمكنك أيضاً أن تدلك المنطقة الواقعة فوق الكليتين بوضع كلتا يديك على وركيك ، بحيث تكون أصابعك فى اتجاه مؤخرة جسمك . ويكون إبهاماك متجهين إلى الأمام . الآن ضع أصابع كلتا يديك فوق خط خصرك على الظهر ، واعمل على منطقة الكليتين بحركة دائرية ضاغطة ، دلك هابطاً حتى تصل إلى نهاية عظمة الذيل . ثم كرر ذلك مرتين . ستختفى كل الآلام فوراً ، وذلك لأنك منحت الطبيعة الفرصة لكى تعمل بحرية . فعندما تتحرك السوائل من الأعضاء المحتقنة ، يختفى الألم .

كيف تهدئين وتخفضين آلام الحيض

إن إحدى الطرق التى تساعد على تخفيف آلام الحيض وتوترات المبايض هى أن تحركى حوضك إما بالاستلقاء على ظهرك أو بالجلوس مع ثنى ركبتيك ، ووضع قدميك على الأرض . حركى ركبتيك ناحية اليسار ثم ناحية اليمين حوالى ٨ بوصات فى كل اتجاه .

ولقد تعلمت طريقة أخرى منذ عدة سنوات وذلك عندما داهم الحيض ابنتى الصغيرة فى المدرسة . فقد شعرت بالغثيان وانتابتها آلام سيئة . ولهذا توجهت إلى مكتب ممرضة المدرسة لكى تستلقى . ولقد كانت هذه الممرضة رائعة ، فبدلاً من أن تعطى ابنتى بعض الحبوب لتخفيف هذا الألم ، شرحت لها قليلاً عن علم التشريح . فأخبرتها بأن المعدة تقع فى الجزء الأيسر من الجسم . وإننا عندما نستلقى على الجانب الأيسر ، فإننا نخفف من الضغط الواقع على الرحم فتتوقف آلام الحيض . ولقد كانت هذه النصيحة فعالة جداً . فلقد اختفى الألم وشعرت ابنتى بالراحة فوراً . لذا تستخدم ابنتى الآن هذه الطريقة مع ابنتها المراهقة .

ولقد استقبلت خطاباً من السيدة " ر " شرحت فيه كيف أن رد الفعل المتعكس ساعدها بطريقة رائعة .

عزيزتي السيدة " كارتر " :

كنت دائماً أعاني من آلام الحيض ، فلقد كنت أعمل أنا وزوجي في مجال بناء المنازل ، لذا فقد أدى العمل الشاق والأحمال الثقيلة إلى زيادة الأمر سوءاً مما اضطرني لأن أبقى في المنزل لمدة يومين كل شهر ، وكنت بالكاد استطيع السير بطريقة مستقيمة ، لكنني منذ أن اكتشفت طرق العلاج بردود الفعل المنعكس ، تحسنت حالتي تماماً حتى أنني في بعض الأحيان لم أكن ألاحظ هذه الآلام . وكذلك فإن شعري كان خفيفاً ولم يتعد أكتافي أبداً مهما فعلت ، لكن بالعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في فروة رأسي وبتدليك أظافر أصابعي ، أصبح شعري كثيفاً ووصل الآن إلى بعد منطقة خصري ! كما أنني أحب طريقة شد الوجه التي وصفتيها لنا لإزالة التجاعيد ، فإن لها مفعول السحر ! ولم أكن أصدق أن كل مشاكلي من الممكن أن تنتهي بهذه الطريقة .

- السيدة . د . ر ، كندا

مسكن طبيعي

إذا كانت اضطرابات الجسم المختلفة أو آلام الحيض تبقيك مستيقظة ، فجربي طريقة النوم العلاجية التي سأشرحها لك ، فهي فعالة جداً كما أنها ستساعدك على الاسترخاء .

استلقي على ظهرك في مكان هادئ ، وأرخي عضلات جسمك ، وخذي أربعة أو خمسة أنفاس عميقة حتى تشعري بالدفء والسكينة . والآن حاولي أن تنسي كل الضغوط ؛ فتخيلي أنك تنظرين بعقلك إلى كل جزء من أجزاء جسمك وحاولي أن ترخيه واحداً تلو الآخر .

خذي نفساً عميقاً ، وشدي عضلات أصابع القدم والكاحل والقدمين ، وابقي على هذا الوضع لسبع ثوان . والآن ، أخرجي النفس العميق الذي أخذته واسترخي . مرة أخرى .. تنفسي ببطء . هذه المرة شدي عضلات أصابع القدم والكاحلين والقدمين وربلة الساقين والرضفتين . ابقي على هذا الوضع لسبع ثوان ، أخرجي أنفاسك واسترخي .. ببطء كرري هذا التمرين على كل العضلات والأنسجة والأعضاء الواقعة من قمة إصبع القدم حتى قمة الرأس . أخيراً ، شدي كل مناطق جسمك ، حتى ذقنك وكل أجزاء جسمك الأخرى مثل

حلقك ولسانك وفمك . اغلقى عينيك بشدة وجعدى أنفك . والآن يجب أن تجعلى كل جسمك مشدوداً ومتصلباً ، ثم اخرجى أنفاسك واسترخى .

والآن وأنت مسترخية تماماً ، ضعي يدك اليسرى تحت سرتك واضغطى فهذا من شأنه أن يخلق تأثيراً مسكناً ومهدئاً ومطهراً . فلو أن هذه المنطقة مؤلمة عند الضغط ، فدلكى ببطء ورقة فى حركة دائرية لسبع ثوان ، ثم خذى نفساً بطيئاً وعميقاً . كررى هذا عدة مرات . لقد أصبح جسمك الآن مسترخياً تماماً من الداخل ، وكذلك من الخارج . كما اختفت أيضاً آلام الطمث ، ويمكنك أن تنامى نوماً عميقاً وهانئاً دون آلام .

يمكن للرجال أيضاً القيام بهذا التمرين . فهو يهدىء اضطرابات الجسم المختلفة .

كيف توقف الألم

قد يداهمك صداع حاد فجأة وأنت مشغول فى العمل أو آلام الطمث بالنسبة للنساء ، فلو حدث هذا فقد لا يكون هناك متسع من الوقت لتطبق علم رد الفعل المنعكس بشكل كامل على جسمك . ومع ذلك فبإمكانك العمل على يديك لتخفيف الألم ، وذلك بالضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للجهاز الدورى والتناسلى ، ثم الضغط لعدة دقائق على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد الصماء ، فهى كما هو معروف تقوم بتنظيم كل وظائف جسمك .

لقد حبتك الطبيعة بنقطة رد فعل منعكس رائعة فى يدك من شأنها أن تريحك من آلام كثيرة قد تصيب جسمك ، وتكون هذه النقطة على قدر كبير من الأهمية وخاصة عندما يعانى الإنسان من المغص . لتجد هذه النقطة ، اقبض يديك ، وستلاحظ هضبة صغيرة فى مكان التقاء الإبهام والسبابة . تقع نقطة رد الفعل المنعكس هذه تحت قمة هذه الهضبة . اعمل على هذه المنطقة لتحرير الكورتيزونات الطبيعية ، مما سيساعد على اختفاء التقلصات لديك . انظر صورة ٣٦ ، ٤٣ .

اعمل على هذه النقطة ، وكل نقاط ردود الأفعال المنعكسة الأخرى الواقعة حول إبهامك لكى يختفى الصداع أو أى ألم آخر .

كيف يساعد رد الفعل المنعكس آلام الثدى

قد تنتج آلام الثدى عن حالة عدم إتزان هرمونات الاستروجين والبروجسترون . دلكى جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة فى القدمين واليدين أو مناطق معينة من رأسك . وسوف يحسن هذا التدليك دورتك الدموية ويقلل من حدة الألم والتورم . كونى مثابرة ودلكى بشكل جيد نقاط ردود الأفعال المنعكسة للثدى ، والتى ستجدينها على قمة كل قدم ويد . شاهدى المخطط ٤ .

سوف تحتاجين أيضاً لأن تدلكى نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد الصماء والرئة والجهاز الليمفاوى . ولتحفيز الغدد الليمفاوية ، اضغطى عبر قمة كل قدم ، أو اضغطى رسغيك واحداً تلو الآخر مستخدمة أصابعك ، أو إبهامك أو عقب يدك . انظرى صورة ٦٧ . أديرى كاحليك فى أى اتجاه تريدينه ، توقفى ، أديريهما فى الاتجاه الآخر ... اجعلى الدم يتدفق فى الغدد الليمفاوية . ولكى تفعلى ذلك ستحتاجين إلى الاستلقاء على ظهرك ، ورفع ساقيك إلى أعلى . عليك بتوجيه أصابع قدمك لأعلى ثم لأسفل لمدة دقيقة أو دقيقتان . وجهيها أيضاً من جانب إلى آخر . أزيلى التكتلات الموجودة فى غددك الليمفاوية عن طريق تدليك رسغك ، فسيساعدك هذا التمرين على التخلص من الكتل الدموية الصلبة أو الدم الملوث بغددك الليمفاوية .

ولقد تم شفاء العديد من الأمراض البدنية الناتجة عن التغيرات الهرمونية باستخدام طريقة الضغط على اللسان . وقد تشعرين وأنت تضغطين على لسانك بوخز غريب فى منطقة مختلفة تماماً من جسمك ، فهذا يعد دليلاً على أن قوة الشفاء قد بدأت تسرى داخل جسمك . انظرى الفصل الخامس الخاص باللسان .

كمادات زيت الخروع لآلام الثدى

تستطيعين التخلص فوراً من التهابات الثدى أو أى ميكروبات قد تصيبه إذا ما عملت بنصيحة " جايلورد هاوسر " . لقد استخدمت طريقته الخاصة هذه للتخلص من الألم والالتهابات لسنين عديدة . كما يمكن استخدام هذه الطريقة

أيضاً فى أى مكان بالجسم للقضاء على الالتهابات . إن زيت الخروع البارد المضغوط يحتوى على مادة تحفز وظائف إحدى الخلايا الليمفاوية من الشوء ت والتى ستزيد من سرعة التئام الجروح وتسكين الألم . وإننى احتفظ دائماً بزيت الخروع ونسيج صوفى ناعم سبق استعماله فى الثلاجة بعد أن أكون قد وضعتها فى حقيبة مغلقة بسوستة قوية .

سوف تحتاجين إلى زيت الخروع البارد المضغوط ونسيج صوفى ناعم وقطعة من البلاستيك وكمادات ساخنة . اثنى النسيج عدة مرات وضعى الكثير من زيت الخروع عليه بحيث تشبعين قطعة القماش بأكملها ، ولكن لا تبالغى فى إضافة الزيت حتى لا يسيل على الثدى . ضعى القماش على الثدى ، وضعى قطعة البلاستيك عليه . والآن ضعى الكمادات الساخنة على قمة ذلك . اضبطى حرارة الكمادات بحيث تصبح ساخنة . لو لم تستطيعى تحمل هذه الحرارة العالية ، خفضى من حرارة الكمادات لتصل إلى مستوى حرارى متوسط . ثم اتركيها لمدة ساعة على الأقل . استخدمى كمادات زيت الخروع هذه مرة فى اليوم من ثلاثة إلى سبعة أيام عند الحاجة إليها ، فسوف تسحب كل الاحتقان . ويمكنك استخدامها أيضاً بطريقة متكررة ، فليس لها أى تأثيرات ضارة . وسوف تجدين أنه بعد أسبوع قد اختفت كل الالتهابات .

إن كمادات زيت الخروع رائعة فى إزالة كل أنواع الاحتقانات ، كما أنها تساعد على اختفاء الكثير من الأمراض . فلقد استخدمت كلاً من زيت الخروع ورد الفعل المنعكس لسنوات عديدة ، ولقد أثبتا دائماً كونهما نعمة حقيقية . فقد تلقيت ذات مرة مكالمة من شاب قال لى إن زوجته مريضة جداً . قال : " يبدو أنها مصابة بكل الأمراض ! " لم يكن قد مر إلا عام واحد فقط على زواجهما عندما شعر " دان " بقلق شديد على زوجته . فقد كانت مريضة للغاية لدرجة أنها لازمت الفراش طوال شهر كامل . ولم يجد الأطباء بها ما يسوء عندما أجروا لها العديد من اختبارات الدم . لكنهم اقترحوا المزيد من الاختبارات .

اضطر " دان " لأن يأخذ إجازات كثيرة من عمله لكى يعتنى بزوجته . وكان اليأس قد بلغ منه مبلغه فى ذلك الوقت ، ولم يرغب أن يقوم الأطباء بالمزيد من الاختبارات . فأخبرته بأن بإمكانه مساعدتها بطريقة طبيعية برد الفعل المنعكس وكمادات زيت الخروع ، فلقد كان مصمماً على مساعدة زوجته لتستعيد

صحتها ، وقد وافقت هى الأخرى على مساعدة نفسها بأى طريقة ممكنة . لذا بدأنا العمل .

قمت أولاً بتدليك جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى قدميها ، باعثة بالطاقة لكل أعضائها وغددها . عملت ببطء لمدة ثلاثين دقيقة على كل قدم ، حتى لا أغفل أى غدة من غددها الصماء . وكنت أعطى للغدد الليمفاوية عناية زائدة .

واستخدمت معها بعد ذلك طريقة كمادات زيت الخروع التى شرحتها لكم منذ قليل . فوضعنا الكمادات على معدتها وصدرها ، وتركنا الكمادات لساعتين . ثم استلقت الزوجة على وجهها ووضعنا الكمادات على ظهرها لمدة ساعتين . ثم اشتكت من ألم فى ساقيها ، لذا وضعنا الكمادات على ساقيها لمدة ساعتين . ثم أخبرتنا بأنها تشعر باحتقان شديد فى صدرها . فبدأنا بوضع كمادات زيت الخروع على صدرها لمدة ساعتين . بعد هذا شعرت بتحسن ، واحتست فنجاناً من حساء الثوم .

بعد أربع ساعات لاحقة كررنا العمل نفسه ، واضعين هذه المرة الكمادات على كل منطقة لمدة ساعة واحدة .

فى اليومين التاليين كان " دان " يغير كمادات زيت الخروع كل ساعة ، وفى نفس الوقت ، كان يعمل على بعض نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى يديها لمدة عشر دقائق . مدلكاً بعناية نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدد الليمفاوية . وقد دلك منطقة ظهر معصمها عدة مرات ليساعد على زوال الاحتقان الذى قد يكون موجوداً فى الجسم بشكل طبيعى . وكان يقوم أيضاً بتدليك كامل لنقاط ردود الأفعال المنعكسة فى القدم مرة واحدة فى اليوم .

لم يذهب المجهود الذى بذله " دان " لمساعدة زوجته هباء . فقد جنى ثمار حبه وإخلاصه لها . فبعد يومين فقط ، تحسنت شهية زوجته ، وسرعان ما استطاعت الجلوس ثم المشى . وبعدما تحسنت حالتها ، عملت على نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى يديها . واستمرت فى استخدام كمادات زيت الخروع مرتين فى اليوم (للمعدة والظهر) ؛ وفى خلال أسبوعين كانت بخير وقوية بما يكفى لتذهب لعملها .

بقيت على اتصال بـ " دان " ، الذى أخبرنى بعد فترة قصيرة بأن زوجته كانت تشعر بشعور رائع . فقد أصبحت قوية وبصحة جيدة مرة أخرى ، ولم

تعد تشتكي من أية آلام أو أى احتقان من أى نوع . كما أنها انضمت لإحدى الفرق الرياضية وكانت تلعب التنس . وبعدما أثبتت الفحوصات الجديدة أنها تتمتع بصحة جيدة ، بدأت في تناول الأغذية الصحية ، كما داومت على ممارسة طرق رد الفعل المنعكس العلاجية كل أسبوع وربما تستطيع أن تجنب طفلاً .

بردي ثدييك

سوف تختفي آلام الثدى المتورم الساخن لديك عندما تستخدمين تدليكاً رقيقاً وبارداً . فقط ضعي يديك تحت ماء بارد جارى ، أو ضعيهما في حوض ماء بارد ، ثم هزى يديك برفق بحيث تتخلصان من الجزء الأكبر من الماء ثم ضعيهما فوق ثدييك بعد أن تجعليهما على شكل الفنجان . بينما اليدان في هذا الوضع . ولكي لكي تسرى السوائل بحرية خلال المجرى الليمفاوى . سيشعرك هذا بالانتعاش وسيساعدك على الشفاء . كررى هذه العملية عدة مرات .

سن اليأس : بداية جديدة

عندما يتعرض جسم المرأة للتغيرات الهرمونية الخاصة بمرحلة سن اليأس أو انقطاع الطمث ، تظهر أعراض هذه التغيرات في صورة اضطراب مزاجي واحمرار الوجه وسخونة وأرق . لكنك لن تضطرى لأن تعانى من مثل هذه الأعراض إذا أخذت سائل " ليديا بينكهام " . فهو يخفف من نوبات السخونة والاحمرار والقلق التي تكون مصاحبة لمرحلة انقطاع الطمث . واستشيرى طبيبك إذا ما كنت تستخدمين أى علاج منزلى . وعلى الرغم من ذلك استمرت تلك الأعراض دون توقف .

دلكي نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدد الصماء لكي تنظمي وتوازني نسبة السكر في الدم ، ودلكي أيضاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة للمخ والعمود الفقرى ، والتي ستجدينها في يديك أو قدميك . انظرى المخطط ٣ : ٥ . ودلكي منطقة نشط القدم العظمية التي تقع على الحافة الداخلية للقدم أو تلك الواقعة تحت إصبع السبابة في اليد . وعندما يرتخي عمودك الفقرى ،

ستشعرين بالراحة ، حيث يعمل كل من المخ والعمود الفقرى على تغذية أعصاب الجسم كله . وتتشعب الأعصاب (على مراحل) بداية من العمود الفقرى وتخترق كل أجزاء الجسم . ليس هناك وقت محدد لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالعمود الفقرى أو أى منطقة عظمية أخرى بخلاف نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدد والأعضاء التى لا يجب أن تزيد فترة تدليكها عن بضع ثوان فى المرات القليلة الأولى .

أريدك أن تستغل الحياة وأن تستمتع بها وألا تهدر دقيقة واحدة من يومك ! استخدم رد الفعل المنعكس لتحفيز قوة الحياة الكهربية الكامنة داخلك !! (قارن استخدام علاج رد الفعل المنعكس على جسمك بتوصيل مصباح كهربى بالدائرة الكهربية . فإنه لن يضيء إذا لم يسر التيار الكهربى خلاله) . تنطبق نفس القاعدة على جسمك أيضاً .

فرد الفعل المنعكس يوصل الكهرباء بطريقة طبيعية إلى جسمك ، كما أنه يدفع طاقاتك الطبيعية خلال جسمك كله . وعندما يستخدم بطريقة صحيحة ، فإنه سيساعدك فى التغلب على الإجهاد . تذكر أننا تعلمنا فى الفصل الثانى أن اليد اليمنى تملك طاقة كهربية إيجابية وهى الأفضل لتحفيز الطاقة . استخدم يدك اليمنى لتضرب على قمة رأسك . انظر صورة ١١ . اضرب على صدرك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة السعترية وذلك لتولد القوة والنشاط . انظر صورة ٢ . هذا وتولد عملية احتكاك أظافر اليدين ببعضها البعض الطاقة أيضاً . انظر صورة ٩ .

عندما تحتبس السوائل السامة داخل غددك الليمفاوية ، سيشعر جسمك بالإرهاق . لكن بالعمل الجاد على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد الليمفاوية ، سيتخلص جسمك من السموم الموجودة به . انظر صورة ٦٦ فى صفحة ٣٢٣ . هذا وستتمكن أيضاً من فتح مسارات جديدة للطاقة عندما تطرد الخلايا القديمة من نظامك . (تذكر أن تشرب ٨ أكواب من الماء يومياً لتساعد على طرد الفضلات) .

عندما تتسع مسارات الطاقة ، لن تعانى من الإجهاد بعد ذلك . كما أنك ستتمتع بحياة مفعمة بالنشاط والطموح المتجدد لحياة سعيدة .

يخبرنا دكتور " ليفين " ، متخصص علم التغذية ، أن النساء اللاتى يعانين من بطء الدورة الدموية والإجهاد ، قد يكن مصابات بنقص الحديد . لذا يجب

عليهن تعويض هذا النقص بأخذ جرعات من حامض الفوليك وفيتامين ب ١٢ . أما النساء اللاتى يعانين من آلام الحيض والثدى ، فإنه يقترح عليهن مضغ أقراص الدولوميت والكالسيوم والماغنسيوم . حيث يساعد الماغنسيوم أجسامنا على امتصاص الكالسيوم بطريقة أفضل . وقد أثبتت الدراسات أن النساء اللاتى يتناولن الكالسيوم يتعرضن لآلام أقل من هؤلاء اللاتى لا يتناولنه أثناء فترة الحيض وما يصاحبها من تقلصات .

استخدام رد الفعل المنعكس قبل وبعد الجراحة

يساعد العلاج برد الفعل المنعكس على تحفيز تدفق الدم قبل وبعد العمليات مما يساعد على شفاء المرضى وتهدئة أجسامهم بطريقة طبيعية . إن عمليات إزالة الرحم والمبايض تترك أحياناً الجسم في محنة شديدة . فإذا أزيلت المبايض ، يقل إمداد الجسم من الأستروجين . ويكون على الغدد الكظرية أن تعوض هذا النقص . لذا يجب أن تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة الكظرية والدرقية والنخامية وذلك لتحفيز الهرمونات التى يحتاجها جسمك . وينصح بإجراء تدليك كامل لنقاط ردود الأفعال المنعكسة في جسمك قبل وبعد العمليات لتحفيز سريان الدم مما يساعد على الشفاء بطريقة طبيعية .

علاج الشعور بالإحمرار والسخونة

عندما يكون معدلك الأيضى عالياً ، قد ينتابك شعور بالدفء ، حتى أنك قد تتصبب عرقاً . وفى أحيان أخرى تكون نتيجة الارتفاع فى المعدل الأيضى هى الإصابة بالاضطراب العاطفي وضعف العضلات . عندما يحدث لك هذا ، دلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة إلى الغدة الدرقية ، مما سيؤدى إلى تقليل الإحمرار حيث يساعد التدليك على اتزان الهرمونات المولدة للطاقة . وتكون الغدة الدرقية هي المسئولة عن إنتاج هذه الهرمونات الذى يؤدى توازنها إلى تنظيم معدلك الأيضى . ولكى تحصل على أفضل النتائج اعمل على كل الغدد الصماء . انظر الفصل الثامن .



مع أداء تمارين رد الفعل المنعكس ، وتناول الطعام الصحي ، وممارسة التمارين اليومية . سوف يكون لك جسم سليم يعمل بكفاءة وتناسق . كما أنك ستنعم براحة الفكر وستتقبل (المرأة) تغيرات سن اليأس بصدر رحب بل ستعتبره بداية حياة جديدة ـ مليئة بالنشاط والإثارة والبهجة !

تنفس ببطء

استخدم تمارين التنفس العميقة لكي تتخلص من الاحمرار وتهدىء من أعصابك عند مواجهتك لأى موقف مزعج . وسوف يساعدك هذا التمرين أيضاً على أن تهدىء من يقظة جهازك العصبي سواء كنت في مكتبك أو على الشاطىء أو في سيارتك .

خفض معدل تنفسك إلى النصف بأخذ أنفاس عميقة بطيئة . احص عدد الأنفاس التى تأخذها فى الدقيقة . فإذا كان معدل الأنفاس التى تستنشقها يتراوح ما بين ١٢ إلى ١٦ نفس فى الدقيقة ، فأبطه من هذا المعدل وخذ من ٦ إلى ٨ أنفاس فقط فى الدقيقة . وبمجرد شعورك بالسخونة ، ابق مستعداً : تنفس ببطء وعمق ، من بطنك وابق مسترخياً . فإن تمارين التنفس البطىء هذه مع تدليك رقيق لنقاط ردود الأفعال المنعكسة على يديك وقدمك تعد رائعة خصوصاً إذا كنت تجد صعوبة فى أوقات النوم . فهما يعملان كمهدىء طبيعى رائع .

الفصل التاسع عشر

كيف تعتنين بالثدى ليكون سليماً جميلاً ؟

إن الثديين يمثلان أنوثة المرأة ، ويساعدان على تأكيد ثقتها بنفسها لذا فهى تهتم بهما منذ طفولتها كما أنها ترقب نمو هذه الأعضاء فى فخر كما يرقب الولد نمو أعضائه التناسلية .

لكن لا تحصل كل امرأة فى النهاية بالضرورة على الثدى الجميل الممتلىء المستدير الذى ترغب فيه . إلا أنه باستخدام التدليك السحرى لرد الفعل المنعكس ، يمكنك أن تحصلى على ثدى مستدير جميل .

تدليك الثدى

ضعى يديك على ثدييك ، بحيث تكون اليد اليسرى على الثدى الأيسر ، واليد اليمنى على الثدى الأيمن . اجعلى يديك تأخذان شكل الأكواب ، وأشيرى بأصابعك تجاه عظام الثدى بحيث يكون إبهاميك إلى أعلى وتكون الحلمتين بارزتين بين الإبهام والسبابة . دلكى برفق وبحركة دائرية رافعة الثديين لأعلى بينما تكون أصابعك متجهة ناحية الحلق .

ضعى أصابعك إلى الخلف بطريقة كافية حتى تشعري بجذب العضلات تحت الذراعين . وارفعى ثدييك للأمام فى كل مرة تدليكهما فيها . لا تفعلى ذلك كثيرا فى البداية ، وإلا سيتألم الثديان .

لقد علمنا دكتور " بوبوف " أن نستخدم طريقة العناية بالثدى هذه فى مركز تجديد الشباب الخاص به ، وكان يطلب منا صب ملح البحر على الثديين ونحن ندلكهما .

ولقد استخدمت امرأة شابة طريقة الحقن بالسيليكون لتكبير ثدييها ، ولكنها اشتكت من أن ذلك يؤلم ثدييها ويجعلها تشعر بالضيق . لكن د. " بوبوف " أكد لها أنها لن تحتاج إلى السيليكون المضاف إذا اتبعت تمرين رد الفعل المنعكس للثدى الذى ذكرناه سابقاً .

تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة

عندما تدلكين ردود الأفعال المنعكسة في رقبتك لتحصلي على بشرة جميلة ، فإنك تحفزي بذلك أيضاً الهرمونات التي تساعد على تكبير الثدى . انظري صورة ٣١ .

ونظراً لأن الثدى يكون مرتبطاً بالغدد الجنسية ، فإنك ستقومين بتحفيزه بشكل أفضل عندما تدلكين نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد التناسلية ، كما شرحتها لك في فصول أخرى .

إن تدليك الثديين بالأصابع وبراحة اليد يساعد على زيادة حجمهما كما أنه يعطيهما مظهراً جميلاً .

التدليك العكسي

اعكسي التدليك بوضع أصابع يدك اليسرى على عظام الثدى ثم حركيها تجاه أسفل الثدى الأيمن ، عاملة بأصابعك حول تدليك رافعة إياه إلى أعلى ، وكرري ذلك مرات عديدة ، واستخدمي نفس التدليك على الثدى الأيسر ، فلقد تعلمت هذه الطريقة في " الفلبين " من طبيب أوردة .

ضعي أصابع اليد اليمنى على عظام الثدى بين الثديين كما في المرة السابقة ، ولكن في هذه المرة اتبعي الوريد الموجود تحت الثدى ، ضاغطة على العظام الصلبة ، ودلكي بالأصابع حول الحدود الخارجية للثدى صاعدة إلى الجزء العلوي من الذراع . عندما تكرري هذا التمرين مرة أخرى ، اتبعي نفس هذه التعليمات ولكن دلكي إلى أعلى ناحية العضلات الخارجية للذراع . في البداية ، قد تجدين نقاط شديدة الإيلام أثناء عملية التدليك ، ولكن الطبيب الذي تعلمت منه هذا التمرين يدعي أنك ستطهرين كل الدم القديم الراكد عندما

تؤدين هذا التمرين ، وأنا أؤكد لك هذا . فقريباً جداً لن تجدي أى نقاط مؤلمة داخل أو حول ثدييك . لكن إذا ما شعرت بأنه مازال هناك نقاط مؤلمة فى ثدييك ، فعليك استشارة طبيب .

من الجدير بالذكر أن الاختبارات التى أجرتها إحدى الجامعات على ٤٧ امرأة أظهرت أن ٦٥٪ من النساء كانت قادرات على إذابة أورام الثدى الحميدة ، كما أنهن تفادين عملية أخذ عينة من الثدى وذلك عندما غيرن نظامهن الغذائي . ويؤكد دكتور " جون مينتون " على ضرورة الكف عن تناول القهوة ، والشاى ، والشيكولاتة ، والكولا . حيث تحتوى هذه المواد على منبهات تعرف باسم " زنثينات الميثيل " . وأضاف أن مثل هذه المنبهات تعمل على نمو التجمعات الكيسية .

والآن ، إليك طريقة أخرى لتدليك الثدى :

ضعي أصابع اليد اليسرى على حلمة الثدى الأيسر . وببطء دلكى فى اتجاه الجزء الخارجي من الجسم فى حركة دائرية . تابعى فى تكبير الدائرة حتى تغطى الثدى كله . يمكنك ممارسة هذا التمرين براحة اليد أيضاً . ثم دلكى الثدى الآخر بنفس الطريقة .

الفصل العشرون

كيف يمدك رد الفعل المنعكس بشعر جميل وصحى ؟

إن صحة شعرك تعكس صحة جسمك . فهو إطار وجهك الذى يؤثر على الصورة التى يراها الآخرون ، جاعلاً إياها إما جميلة أو عادية . وأنا مثلاً عندما كنت أمارس فن الرسم ، كنت آخذ اللوحات التى انتهيت من رسمها لمتجر الإطارات وأوفق إطار على الصورة . وسوف تندهش عندما ترى ما قد يفعله الإطار فى الصورة ، فهو يظهر جمالها ، بينما يدمر الإطار غير المناسب جمال نفس الصورة .

إمداد جذور الشعر بالطاقة بإثارة رد الفعل المنعكس

لكى تجعل الطاقة تسرى فى جذور الشعر ، امسك حفنة من الشعر واجذبها . هذا يؤلم ! انظر صورة ١٠ . افعل ذلك فى شعر الرأس كله . عندما تجذبه وتشده برقة ، سوف تشعر بأن رأسك يعود للحياة . سيستمر هذا الشعور لعدة دقائق . انظر المخطط ١٢ ، ١٣ ، ١٤ لتدرك عدد نقاط ردود الأفعال المنعكسة للأعضاء والغدد التى تنشطها وأنت تمارس هذا التمرين . ويقال إن هذا التمرين يساعد أيضاً على تخفيف الآثار المختلفة الناتجة عن الإقلاع عن تناول الكحوليات ، وسوء الهضم ، والشكاوى الأخرى .

لزيادة تحفيز نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة فى الرأس ، اغلق يديك على هيئة قبضة غير محكمة ، واضرب بهما برفق على الرأس كله . انظر صورة

١١. لن ينشط هذا التمرين الشعر فقط ولكنه سينشط المخ ، والمثانة ، والكبد ، وأعضاء أخرى كثيرة في الجسم .

تنشيط نقاط ردود الأفعال المنعكسة للشعر

والآن سننتقل إلى طريقة احتكاك الأظافر التي تحفز نمو الشعر بطريقة رائعة . انظر صورة ٩ . ضع أظافر يدك مقابل أظافر يدك الأخرى واجعلها تحتك معاً ، زد من سرعة الاحتكاك ، حتى تجعلها تصدر صوتاً . بعد أداء هذا التمرين لمدة دقائق معدودة ، توقف وأرخ يديك . واستشعر عملية بناء الطاقة الكهربية في اليدين . وعندما تسترخي ، ستشعر بهذه القوة الهائلة تستثير جسمك كله .

جاءني السيد " د " بعد أن استخدم طريقة احتكاك الأظافر لعدة أسابيع لكي يعيد نمو شعره . وقد أخبرني بأنه كان يجد صعوبة في الاستيقاظ صباحاً . فيبدو أن طاقته كانت تخمد أثناء الليل ، ودام هذا الحال لسنوات عديدة . لكن منذ أصبح أصلعاً إلى حد ما ، قرر أن يجرب طريقة احتكاك الأظافر معاً . ووجد أن أفضل وقت يمارس فيه هذا التمرين هو وقت الصباح قبل مغادرة فراشه . فكان يحك أظافره معاً لمدة خمس دقائق كل صباح ، ثم يقفز من فراشه وهو مليء بالحيوية والنشاط . وفي أحد الأيام ، اتضح له أن عملية احتكاك أظافره لا تنشط شعره فقط بل تنشط جسمه كله . وقال إنه لم يعد يعاني من صعوبة الاستيقاظ . ثم أراني وهو مبتهج كيف أن الشعر بدأ ينمو من جديد في رأسه ، وكان فخوراً بذلك . ثم أخبرني عن حماته العجوز ذات الشعر الأبيض التي جربت نفس هذا العلاج . وقال إنها استعادت الكثير من طاقتها القديمة ، وأن شعر مؤخرة رأسها الأبيض قد تحول مرة أخرى إلى أسود .

ولكي تحافظ على شعرك جميلاً ، يجب أن تبقيه نظيفاً وذلك بغسله بمنظف الشعر . استخدم لذلك خلاصات الصبار وثمرة العناب ، فهما يبقيان الشعر جميلاً وصحياً . ثم اشطف شعرك بالخل ، فهو مفيد . اغسل المشط والفرشاة دائماً أثناء غسيلك لشعرك . وتأكد دائماً من استخدام مشط واسع

الأسنان حتى لا يشد الشعر ويقطعه . كذلك استخدم الفرشاه السلكية ، التي لا تحفز الشعر فقط ، بل تتخلله دون إفساد طريقة تصفيفه .

لقد تلقيت العديد من الخطابات الرائعة لقرّاء أخبروني فيها عما حققوه بعدما استخدموا طريقة احتكاك الأظافر . وإليكم أحد هذه الخطابات .

عزيزتي السيدة " كارتر " :

منذ عام ، أخبرني صديق قديم للعائلة بأنه دأب على استخدام طريقة احتكاك الأظافر طوال سنوات عديدة مما جعل شعره غزيراً ، في حين كان أخوته يعانون من الصلع الشديد .

فأثار هذا الموضوع اهتمامي واهتمام صديق آخر لي ، فبدأنا نبحث في المزيد عن هذا الموضوع مما قادنا إلى كتبك الرائعة والجزء الخاص بصقل الأظافر .

وفي ضوء ما سبق فكرنا في أنه قد يكون هناك في مكان ما في مجتمعنا جهاز ميكانيكي من شأنه أن يقوم بتقليد عملية صقل الأظافر أثناء الجلوس على مقعد لمشاهدة التلفاز . وبعد العديد والعديد من المحاولات حققنا أخيراً ما نفكر فيه . والخطوة التالية كانت إجراء برنامج للتجربة .

وافقت مجموعة مكونة من ٣٠ مشارك يعانون من سقوط الشعر أو الصلع ، تتراوح أعمارهم بين ٢٠ و ٥٨ عاماً على تجربة طريقة علاجية يومية ميكانيكية مشابهة لطريقة احتكاك الأظافر . وقد نظمت هذه التجربة سيدة في موقع مختار ، وبعد ثلاثة أشهر أذهلتنا التقارير :

لاحظ كل مشارك توقف سقوط الشعر لديه .

لاحظ الكثيرون بداية نمو شعر جديد .

لاحظ الكثيرون أن مناطق الشعر الرمادية أصبحت داكنة إلى حد ما .

ولقد حصلنا على براءة الاختراع لهذا المشروع ، ونحن الآن نعمل على توسيع برامج التجارب . ونحن نعتقد أنك ستهتمين بمثل هذه المعلومات .

شكراً لك وتابعي أعمالك الجيدة .

- و. ر.

تنشيط بصيلات الشعر

دعنا نحاول تنشيط بصيلات الشعر . إن هذا التمرين يخص من فقدوا شعرهم ومن لاحظوا أن شعرهم قد أصبح خفيفاً فى مناطق معينة .

ضع إبهاميك أمام النصف العلوى من الأذن فوق الجزء العظمى من الرأس . نحن نعرف أن الشعر يحتاج إلى عملية تحفيز ليصبح أكثر صحة . ولكنه قبل التحفيز يحتاج أساساً إلى الدماء . لذا ادفع بالدم إلى جذور شعرك مستخدماً أطراف أصابعك . اضغط بقوة كافية حتى تشعر باندفاع الدم إلى فروة الرأس . ثم كرر هذا عدة مرات . ضاغطاً باتجاه الأمام ثم باتجاه وسط الرأس ثم حول المنطقة الخلفية ، لكن اضغط برفق فى البداية وإلا أصابك الصداع .

جدد الدم لشعر نابض بالحياة والنشاط

دلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالنخاع المستطيل الواقعة فى مؤخرة الرقبة (أنظر المخطط ١٣) . فعملية تدليك تلك النقاط تساعد على تنشيط وظائف الجسم المختلفة مثل التنفس والدورة الدموية . قد تتعجب عندما تعلم أن التنفس له علاقة بالشعر الصحى . فالتنفس يمدنا بالأكسجين الذى يعيد شحن أجسامنا . ونحن عندما نتنفس بعمق ، نمد الدم بالأكسجين والطاقة الضروريين للمحافظة على صحة وشعر نابضين بالحياة والنشاط . لذا تذكر أن تتنفس بعمق عندما تحفز نقاط ردود الأفعال المنعكسة للنخاع المستطيل .

إن التمتع بدورة دموية جيدة ودم صحى مهم جداً لصحة الشعر . لكن لا يجب أن نغفل أهمية الماء ، فالدم يحتاج إلى كمية كافية من الماء لكى يساعده على التدفق بحرية ، كما أن الماء يساعد على ترطيب البشرة والحصول على شعر صحى .

هناك نوعان من الطعام يساعدان على نمو الشعر بشكل صحى . أحدهما هو العسل الأسود ، لأنه يغذى الدم ، فهو يحتوى على كمية كبيرة من الحديد . (أضف ملعقتين أو ثلاثة منه لكوب صغير من اللبن) . والنوع الآخر هو البرسيم الحجازى ، الذى يمد الدم بالكيمائيات المطلوبة لعمل القرتين . وهى مادة مهمة لعمل المادة الأساسية للشعر والأظافر . قد تحتاج إلى تناول هذا النوع من

الغذاء على هيئة أقراص . انظر صفحة ٣٥١ . وسوف تجد المزيد من المعلومات عن البرسيم الحجازى .

إن أحد أسباب سقوط الشعر هو نقص الهرمونات وقلة نشاط الغدة النخامية أو الغدة الدرقية . لذا يجب عليك تحفيز نقاط ردود الأفعال المنعكسة لهذه الغدد . انظر المخطط ٢ ، ١٢ . فمن المعروف أن الغدد النخامية تفرز على الأقل تسعة هرمونات ، لكل منها وظيفة مختلفة . من هذه الوظائف على سبيل المثال التحكم في وظائف الكلية ، التي تشمل تنظيم اتزان الماء فى الجسم ، وضبط لون الجلد ، والعظام ، ونمو الشعر والجسم . لذا تأكد من تحفيز هذا المعالج الداخلى لكى تتوازن الهرمونات داخل جسمك .

تتحكم الغدة الدرقية فى نمو الجسم وتحفز نشاط خلاياه وأنسجته . ويبقى القلب ودورتك الدموية فى أفضل حالاتها . لذا لا تغفل تحفيز نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه لتتمتع بصحة أفضل وبشعر أجمل .

والآن أنت تعلم كل ما يلزمك معرفته للحصول على شعر جميل . فمن طريقة تناول الغذاء الغنى بالفيتامينات والمعادن (وخاصة الزنك) ، والإكثار من تناول الفاكهة والخضروات ، يمكن أن يكون لك أجمل وأصح شعر فى المدينة .

الفصل الحادي والعشرون

علاج السعال ونوبات البرد برد الفعل المنعكس

عادة ما تكون الأعراض السابقة لنزلات البرد والأنفلونزا هي آلام الحلق ، لذا دعنا نعالج مثل هذه الآلام قبل أن تتحول لشيء آخر .

عندما أشعر بأي ألم في منطقة الحلق ، فإن أول ما أقوم به هو اتخاذ وضع الأسد في رياضة اليوجا . فهذا الوضع يساعد على وقف آلام الحنجرة قبل أن تبدأ . انظر صورة ٥٧ . انزل على ركبتيك ، اجلس للخلف فوق عقبيك ، ضع يديك على ركبتيك ، باعد بين أصابعك قدر استطاعتك . تنفس بعمق ، كلما أخرجت نفساً ، اخرج لسانك للخارج ، باسطاً إياه ، حتى تصل إلى ذقنك بطرفه وحتى تكاد تنقيأ . صلب أصابعك واجحظ عينيك وأنت مشدود تماماً . ابق على هذا الوضع المشدود لعدة ثوان ، ثم استرخ . كرر هذا الوضع أربع أو خمس مرات ، وستندهش لأنك ستشعر براحة سريعة من ألم الحلق . كما يساعد وضع الأسد أيضاً على تدفق المزيد من الدم إلى المناطق المصابة ، ويقوي العضلات والأربطة الموجودة في الحلق .

وضع اليوجا يساعد طفلة

من المدهش حقاً السرعة التي توقف بها هذه الطريقة آلام الحلق لكل الأعمار . فلقد جعلت حفيدتي ذات الأعوام الثلاثة تنفذ هذا الوضع في أحد الأيام عندما اشتكت من ألم في حلقها . مارسنا هذا التمرين وكأنه لعبة ، فجلسنا جميعاً على الأرض وقمنا بأدائه معها . وعندما قامت الطفلة ، قالت : " لم أعد أشعر بأي ألم في رقبتي يا أمي " .

لقد اختفت آلام الحلق لدى الطفلة . فأصيبت ابنتى بالدهشة على الرغم من أنها تعلمت طريقة استخدام هذا الوضع منذ أن كانت طفلة صغيرة . قالت : " لقد ذهبنا للأطباء واستخدمنا الأدوية ، ونسينا طرق الطبيعة البسيطة فى العلاج ".



صورة ٥٧: وضع الجلوس على الركبة لعلاجة آلام الحلق .

العلاج فى أماكن غريبة

لقد علمت هذا الوضع للكثير من أصدقائى ، حتى أننى علمته لبعضهم فى أماكن غريبة - مثل غرف الراحة فى المنتجعات الصحية الكبيرة . كانت امرأة فى سن الشباب على وشك أن تقطع إجازتها القصيرة وتعود لمنزلها بعد إصابتها بالتهاب الحلق . قالت لى : " لقد خططنا لهذه الإجازة منذ شهور ، كما بحثنا عن الشخص المناسب للبقاء مع الأولاد ، وحجزنا هذه الرحلة وكل ما يتعلق بها منذ عام مضى ، والآن انظرى ماذا حدث ! لقد كنا فى حاجة لأن نبتعد بأنفسنا لفترة . كان أمامنا أسبوعان كاملان . لكننا هنا منذ يومين فقط ؛ ونفكر

في العودة ". سألتها إن كانت مستعدة لأن تجرب تمريناً غريباً لكنه سيساعدها على شفاء آلام الحلق بسرعة ، فوافقت .

جعلتها تضع معطفها على الأرض لتضع ركبتيها فوقه ، وأريتها كيف تتخذ وضع الأسد . كررت هذا التمرين عدة مرات ، وعندما قامت ، نظرت إليّ في دهشة ، فقد شعرت بحلقها ، وكانت قادرة على البلع ، وأكدت أن حلقها بخير . أريتها أماكن نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قدميها ويديها ، وأخبرتها بأن تدلك أي منطقة تجدها مؤلمة ، ونصحتها بأن تتخذ وضع الأسد عند الحاجة إليه ، وأن تشرب خل التفاح ، وإن لم تجده ، فإن أي نوع من الخل سيفي بالغرض ، حيث يمكن أن تخففه بالماء وتتغرغر به كثيرا على أن تبتلع بعضا منه في كل مرة تتغرغر فيها .

لم أعرف إن كنت قد رأيت من قبل شخصاً بهذا الابتهاج ، فقد احتضنتني وبكت في سعادة ، وقالت إنها ستتصل بالمنزل وتخبر جليسة الأطفال عما يجب أن تفعله إذا ما أصيب أي من أطفالها بالتهاب في حلقه . رأيناها هي وزوجها بعد ذلك ، وكانا يبدوان وكأنهما زوجان جديدان سعيدان .

تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليد

إن نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالحلق موجودة في الجزء السفلي من الإبهام ، حيث تنتشر هذه النقاط على اليد حتى في المناطق الجلدية الموجودة بين الأصابع . انظر صورة ٣٦ . كما توجد نقاط ردود الأفعال المنعكسة للحلق في نفس هذه الأماكن في القدم . ابحث عن أي نقاط مؤلمة في مكان التقاء إصبع القدم الأكبر بالقدم ؛ فلقد استطعت شفاء العديد من حالات التهابات الحلق عن طريق تدليك هذه المنطقة بالخصوص . وأنا أجد هذا التمرين مفيداً جداً خاصة للأطفال غير القادرين على اتخاذ أوضاع جسمية معينة وكذلك الأشخاص الذين لا يستطيعون النزول على ركبتيهم لاتخاذ وضع الأسد . انظر صورة ٥٧ .

هناك العديد من الفوائد العلاجية في خل التفاح ؛ وخصوصاً لأنه يساعد على القضاء على الميكروبات . ويخبرنا دكتور " جارفيز " في كتابه " الطب الشعبي " عن فوائد خل التفاح ، وأحد هذه الفوائد هو قدرته على شفاء بكتيريا الحلق .



علاج غير معتاد

جاءت حفيدتي ذات الأعوام الثمان لزرعتنا في إحدى العطلات الصيفية . ولقد أخبرتني أمها بأن الطفلة عانت من التهاب حلقي عقدي ولكنها شُفيت منه بعدما أخذت العلاج الذي وصفه لها الطبيب . لكن بعد يومين لاحظت أنها كانت تجد صعوبة عند البلع . فنظرت في حلقها ووجدت نقاط بيضاء . فعلمت أن الالتهاب قد عاد مرة أخرى . فأعطيتها ملعقتين من خل التفاح المذاب في الماء . وجعلتها تتغرغر به كل نصف ساعة على أن تبتلع القليل منه في كل مرة تتغرغر به فيها . وفي وقت قصير ، كان حلقها خاليا من كل الالتهابات ولم تعاني من الجراثيم العقدية بعد ذلك .

استكشاف اللسان

إن استخدام The Tongue Probe يكون مفيداً أيضاً في علاج آلام الحلق . فقط اضغط مؤخرة اللسان باستخدام The Reflex Tongue Massager . باحثاً عن أي نقاط حساسة . قد تجد بعض هذه النقاط مؤلماً للغاية ، وهنا تذكر شعارنا " لو أن هذا يؤلمك ، دلكه " . ونظراً لأن اللسان ما هو إلا منطقة ردود أفعال منعكسة حساسة ، فإن تدليكها يُظهر أماكن الخلل في الجسم . فتأكد من فحص أي نقطة مؤلمة تظهر لك على اللسان . شاهد صورة ٢٣ .

مساعدة أعراض أخرى

الآن وبعدما تعلمنا طرق القضاء على أول أعراض البرد ، دعنا نتوجه للأعراض الأخرى ، مثل العطس والسعال .

عندما يصاب الإنسان ببرد شديد ، فإنه ليس من الحكمة أن تنصحه بتطبيق علاج كامل برد الفعل المنعكس . فالإصابة بنزلة البرد تعني أن الشوائب أخذت تتجمع وأن الجسم يحاول تنظيف نفسه عن طريق طرد هذه المواد المسممة الضارة . وعندما تدلك بعض نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، فإننا نساعد الجسم على التخلص من السموم ، لكننا نرهق بعض الأعضاء والغدد ، ونكلفها بأعباء

زائدة في مساعدة الجسم على التخلص من هذه الشوائب . لذا ، فإن نقاط ردود الأفعال المنعكسة التي ستعمل عليها عند الإصابة بالبرد هي تلك الخاصة بالغدة النخامية ، الواقعة في مركز الإبهام ومركز إصبع القدم الأكبر ، وكذلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالحلق . كما يمكننا أيضاً ضغط وتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للرئتين لكي تدفع المزيد من الأكسجين إليهما .

وسوف ترى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالرئة عندما تدرس المخطط ٧ و ٨ . اضغط هذه المنطقة كلها إذا ما وجدت مناطق مؤلمة على أو قرب نقاط ردود الأفعال المنعكسة السابقة . وابحث أيضاً عن أي نقاط مؤلمة في الأذن والنقاط المدفئة للجسم في الرأس . انظر المخطط ١٤ ، ١٥ .

وإذا أردت أن تجهض البرد قبل أن يبدأ ، فخذ حقنة شرجية من القهوة . ولقد جربت هذه الطريقة عدة مرات . وكانت فعالة في الوقاية من البرد . ضع ثلاث ملاعق من القهوة سريعة الذوبان على ربع جالون من الماء الدافيء ، أو قم بتجهيز وعاء من القهوة العادية واحفظه عندك لتستعمله . فإن هذه الطريقة من شأنها أن تحفز الكبد . لكن لا تستخدم الحقنة الشرجية المعبأة بالقهوة ليلاً ؛ لأنها قد تبقيك مستيقظاً . لذا سيكون من الأفضل أن تستخدم حقنة العسل بدلاً منها أثناء فترة المساء .

يعد الخل والعسل دواء جيد تستطيع أخذه عن طريق الفم ، ولا تنس قوة البصل وخصائص الثوم الشفائية . كما أننا ندرك جميعاً ضرورة أخذ كمية كبيرة من فيتامين ج لإيقاف نزلات البرد أو للمساعدة على التغلب عليه بسرعة . اشرب الكثير من الليمون ، وليس البرتقال أو الجريب فروت . ودلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة النخامية لتخفف من وطأة الحمى .

كيف تقضي على سعال شديد فوراً

بينما كنت في أحد الفنادق الكبيرة في " هاواي " ، لاحظت أن إحدى الخادمات كانت تسعل بشدة . وكانت بالكاد تتوقف عن السعال عندما تأخذ أنفاسها . وعندما دخلنا إلى غرفة الاستقبال ، ذهبت إليها وقلت : " أمسكي إصبعك هكذا " . وأريتها كيف تضغط المفاصل الواقعة قرب نهاية الإصبع الأوسط بأصابع يدها الأخرى . بدت متحيرة ومتشككة ، حتى جاءت خادمة أكبر

وقالت لها : " افعلى ما تقوله لك ، فهى خبيرة فى هذه الأمور ". لذا فعلت الفتاة ما طلبته منها ، فتوقف السعال لديها فوراً .

وعندما رأتني بعد عدة ساعات ، رحبت بى ، وهى شاعرة بالامتنان ، وشكرتنى كثيراً . ولاحظت أنها لم تعد تعانى من السعال الذى كان يضايقها فى وقت مبكر من هذا اليوم . وفى المدة القصيرة التى مكثتها هناك لم أسمعها تسعل مرة أخرى .

أتمنى أن تنتقل فكرة العلاج برد الفعل المنعكس لأى شخص قد يقابل مشكلة صحية ويجد صعوبة فى التغلب عليها . وبعد ذلك أطلب ممن أخبرتهم أن ينقلوا ما تعلموه للآخرين . فبهذه الطريقة ، سوف تضىء شمعة ينير ضوؤها عالم يعانى من آلام المرض وصعوباته .

علم رد الفعل المنعكس يساعد التهاب الشعب الهوائية

عزيزتي السيدة " كارتر " :

كل ما ذكرتيه فى كتابك عن فاعلية العلاج بعلم رد الفعل المنعكس كان صحيحاً ، وأنا أعرف ذلك . فأنا استخدم الكثير من هذه الطرق لمساعدة الأصدقاء والأحباء ونفسي أيضاً . وسأخبرك الآن عن تجربة مررت بها .

عندما استيقظت فى صباح أحد الأيام ، وجدت أننى أسعل بشدة ، وكنت أتقيء وشعرت بتوعك شديد ، لذا ذهبت إلى الطبيب ، وبعدما نظر إلى حلقى ، وأجرى آشعة على صدرى ، قال إننى أعانى من التهاب الشعب الهوائية . فأخبرت والد زوجي عن مشكلتى هذه ، فطبق معى طريقة العلاج برد الفعل المنعكس كما شرحت فى كتابك . وعندما عدت إلى الطبيب بعد عدة أيام أكد لى أننى تعافيت . والآن ، عندما أمرض ، أذهب إلى والد زوجي الذى يساعدنى على أن أتعافى . وأنا أنصح الجميع الناس كبيرهم وصغيرهم أن يحتفظوا بكتاب رد الفعل المنعكس فى مكتبات منازلهم .

شكراً لك .

السيدة . م . ن .

الفصل الثاني والعشرون

كيف يعالج رد الفعل المنعكس الصداع ؟

يصاب الإنسان بالصداع نتيجة لأسباب عديدة ؛ فالبعض يصاب به نتيجة لمشاكل صحية معينة مثل : الأنفلونزا ، ومشاكل الهضم ، والاكتئاب ، والإجهاد البصرى ، ومشاكل الجيوب الأنفية ، وحمى القش والحساسية ، والتوتر . باستخدام رد الفعل المنعكس ، دلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة المرتبطة بأجزاء الجسم المسببة للألم . فقد لجأ ملايين الأشخاص للأدوية آملين فى أن تخفف عنهم آلامهم ولو بشكل مؤقت . بيد أنه باستطاعتك الآن أن تلجأ إلى الطبيعة وعلم رد الفعل المنعكس لكى تتعلم طرق إيقاف الصداع السريعة . ويمكنك أن تطبق هذه الطرق بنفسك فى أى مكان يصيبك فيه الصداع سواء كان هذا فى المنزل ، أو المكتب ، أو إحدى الحفلات ، أو أثناء معسكر ما ... إلخ . ولأن رد الفعل المنعكس يشفى الجسم كله عن طريق فتح الخطوط الكهربية المغلقة ، فإنه يمنع تكرار الإصابة بالصداع .

انظر المخطط ١٢ ، ١٣ ، ١٤ . لا عجب أن الرأس تصاب بالألم فى مناطق عديدة ؛ لذا لاحظ كمية نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة فى الرأس والوجه ، وعندما تدرك أن كل نقطة من هذه النقاط تكون مرتبطة بقناة كهربية تؤدى إلى جزء ما من جسمك ، يمكنك بسهولة أن تفهم لماذا يؤلمك رأسك .

اضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة باليد

دعنا نبدأ بنقاط ردود الأفعال المنعكسة فى اليدين . وإليك الآن أبسط وأسهل طرق التدليك لنقاط ردود الأفعال المنعكسة لكى تطبقها فى حالات الطوارىء .

تمثل نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الإبهام منطقة الرأس ؛ لذا دلك أولاً هذه النقاط مستخدماً إبهام يدك الأخرى . وابدأ في الضغط على مركز المنطقة المثلثة في الإبهام ، ثم اعتصر جوانب الإبهام بضغط كل جانب من جوانب الظفر . واضغط المنطقة الواقعة أسفل ظفر الإبهام مباشرة بقوة ، باحثاً عن نقاط مؤلمة . دلك الإبهام كله . وابحث عن أي نقاط مؤلمة . وتذكر : لا تدلك البشرة ، بل دلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة تحت البشرة . فإذا لم تجد أي نقطة مؤلمة في إبهامك ، فانتقل إلى اليد الأخرى ودلك الإبهام الآخر تدليكاً مماثلاً . وعندما تجد نقطة مؤلمة ، دلكها لعدة دقائق حتى يختفي الألم من رأسك . إن هذه الطريقة ناجحة في القضاء على الصداع بنسبة ٩٠٪ . انظر صورة ٥٨ .



صورة ٥٨ : عازف الأرج يدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الإبهام لإرخاء الأعصاب وإيقاف الصداع .

إذا استمر الصداع ، ضع إبهامك على المنطقة الجلدية الموجودة بين إبهام وسبابة يدك الأخرى . واضغط ودلك هذه المنطقة كلها حتى تصل إلى نقطة التقاء العظام . ابحث عن نقاط مؤلمة . انظر المخطط (١٢ - أ) ، (١٢ - د) وصورة ٣٦ . فعملية تدليك نقطة رد الفعل المنعكس هذه تنشط أجزاء كثيرة من الجسم .

لذا فإن وجدت أى منطقة مؤلمة هنا ، تأكد من تدليكها . وإذا لم تستطع إيجاد أى نقاط مؤلمة فى هذه اليد ، قم بتبديل يديك وافعل ما فعلته فى اليد الأخرى. ونظراً لأن هذه المنطقة تعد إحدى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الحاسمة فى الجسم كله ، فإنه من الأفضل أن تبقى هذه المنطقة خالية من أى ألم فى كل الأوقات .

إذا استمر الصداع ، اضغط ودلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى مركز اليدين وسوف يكون The Magic Massager مفيداً فى هذه الحالة ، لكن يجب أن تستخدمه يومياً ليساعدك على بقاء نقاط ردود الأفعال المنعكسة مُحفَّزة كما يساعد على بقاء خطوط الحياة الكهربية مفتوحة لكل جزء من أجزاء الجسم .

تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى القدم

إن تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى القدم سيساعدك على التخلص من الكثير من الآلام ، ليس آلام الصداع فقط بل آلام ومتاعب أى مشكلة أخرى فى الصحة . لذا دلك كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى القدم باحثاً عن أى نقاط حساسة . قد تجد نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة فى القدم أكثر حساسية من أى نقاط أخرى فى الجسم ، بيد أنها هى الأقوى فى قدرتها على شفاء كل جزء من أجزاء الجسم ، فتدليكها يساعد على فتح الخطوط الكهربية المغلقة .

ولهذا فأنا أنصح بشدة أن تستخدم The Reflex Foot Massager . لأنه سهل الاستخدام ، فتستطيع أن تستخدمه وأنت تشاهد التلفاز ، أو وأنت تجرى مكالمة هاتفية ، أو أثناء جلوسك فى أى مكان . انظر صورة ٤٦ ، ٤٧ . فهذا الجهاز يساعد على تحفيز قوة الشفاء فى كل جزء من أجزاء جسمك ، فهو يلمس المناطق التى لا تعمل بكفاءة والتى تسبب الصداع المؤلم . إذا لم تستطع التغلب على الصداع ، فدعنا نذهب إلى نقطة رد فعل منعكس أخرى .

لقد تلقيت خطاباً من إحدى تلميذاتى والتى استطاعت أن تخفف آلام الصداع لدى صديقة لها . وها هو الخطاب :



عزيزتي السيدة " كارتر " :

ذهبت إحدى صديقاتي الحميمات إلى طبيب أمراض عصبية وأطباء آخرين كثيرين ، كما إنها أجرت العديد من الفحوصات لكي تجد طريقة تشفى بها هذا الصداع الشديد ، لكن دون جدوى ، حتى استطعت أن أقنعها بأن تدعني أدلك الجزء الداخلي من إصبع قدمها الثاني في مكان التقائه مع القدم من ناحية إصبع قدمها الأكبر ، وبعدما دلكت نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قدمها عدة مرات قليلة ، توقف الصداع ، وهي الآن تذيع أخبار شفائها المذهل من الصداع في كل مكان .

باركك الله وشكراً لك .

- ن . ج .

التعامل مع الصداع المتكرر

تدليك الرأس

انظر المخطط ١٣ ، وانظر إلى النقطة التي نطلق عليها اسم النخاع المستطيل التي تقع في قاعدة الجمجمة . إن أهمية هذه النقطة تكمن في ارتباطها بالعديد من مشاكل الصحة وخاصة تلك التي يسببها التوتر ؛ ولهذا نطلق عليها اسم نقطة التوتر . فالضغط على هذه النقطة يساعد على تسكين آلام العديد من مشاكل الصحة بجانب الصداع . ونظراً لأن موقعها يجعل عملية العثور عليها وعملية التحكم في الضغط الذي تحتاجه لها - صعبة للغاية ، فسيكون من الأفضل أن تستخدم The Hand Reflex Massager . لا تضغط بقوة على نقطة رد الفعل المنعكس هذه ، فقط اضغط بدرجة كافية حتى تشعر بالضغط في رأسك .

انظر صورة ١٣ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ٥٥ لترى كيف أن الأصابع يمكن أن تضغط على العديد من مناطق الرأس في وقت واحد . اضغط ضغطاً خفيفاً وفعالاً في نفس الوقت وأنت تحرك أصابعك في حركة شبه دائرية على مختلف نقاط ردود الأفعال المنعكسة . وتذكر أنك تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة تحت البشرة ، وليس البشرة نفسها . فإذا وجدت أي نقاط مؤلمة عند اللمس ؛ دلكها لعدة دقائق . دلك أيضاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة حول الأذن

باحثاً عن نقاط مؤلمة . فهناك نقاط ردود أفعال منعكسة على الأذن من شأنها أن تخفف أنواع معينة من آلام الصداع . وسوف تحتاج أولاً أن تنظر إلى المخطط ١٥ ؛ لكي تلاحظ نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالرقبة ، والجبهة ، ومؤخرة الرأس . فنقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بتلك المناطق الأساسية تقع على غضروف الأذن البادىء من المنطقة الخلفية للأذن والمنتهي عند قاع الأذن . ضع إبهامك خلف أذنك واضغط مستخدماً سبابتك أو إصبعك الأوسط على هذه النقاط (يستطيع إصبع واحد أن يصل إلى جميع النقاط إذا حركته حركة ضاغطة دائرية خفيفة) . ثم اضغط ودلك شحمة الأذن برفق إذا كان الصداع خفيفاً وبقوة إذا كان الصداع شديداً . تابع التدليك هابطاً من جوانب الرقبة إلى الأكتاف إلى أن تصل إلى الجزء العلوى من الأكتاف . انظر صورة ٤٠ . ثم دلك كل عضلات مؤخرة الرقبة لتخفيف التوتر الذى قد يبطىء سريان الدم إلى المخ ، والعينين ، وأعضاء أخرى فى الرأس . انظر صورة ١٤ .

استخدام عقبي اليدين للمزيد من الضغط

إذا لم تكن فى أصابعك قوة كافية تمكنك من الضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الرأس ، فاستخدم عقبي يديك . توخَّ الحذر وأنت تقوم بهذا التمرين ، فلا تضغط بقوة كبيرة ، لأن الشخص عادة ما يملك قوة أكبر من تلك التى يدركها عندما يستخدم هذا النوع من الضغط . وبإمكانك أيضاً استخدام عقب يد واحدة ، أو يمكنك أن تشابك اليدين معاً خلف الرأس . وتستطيع أن تصل إلى نقاط ردود أفعال منعكسة كثيرة عندما تستخدم طريقة الضغط بعقب اليد هذه . انظر صورة ٥٩ .



صورة ٥٩ : للمزيد من الضغط ، استخدم عقب اليدين لتحفز نقاط ردود الأفعال المنعكسة في مؤخرة الرأس .

اثن الرأس للأمام لراحة سريعة

الآن سوف أخبرك عن طريقة أخرى من شأنها أن تخفف الضغط من منطقة الرأس بسرعة . اثن رأسك للأمام ، مدلكاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة بها . برفق ، اضغط فوق منطقة رأسك كلها مستخدماً أصابعك أو مفاصل أصابعك محركاً لها بطريقة بطيئة . ابدأ من أعلى ثم اتجه إلى أسفل . فإذا وجدت نقاط ردود أفعال منعكسة مؤلمة ، فاعمل على ضغطها وتدليكها لمدة تتراوح ما بين ١٥ إلى ٣٠ ثانية ، ثم واصل عملية التدليك الكامل للرأس . دلك جيئة وذهاباً بحيث تغطى منطقة الرأس بأكملها ، وتستطيع أن تضيف ضغطاً زائداً في كل مرة . لكن لا تبالغ في الضغط وإلا قد تصاب ببعض الخدوش أو الجروح .

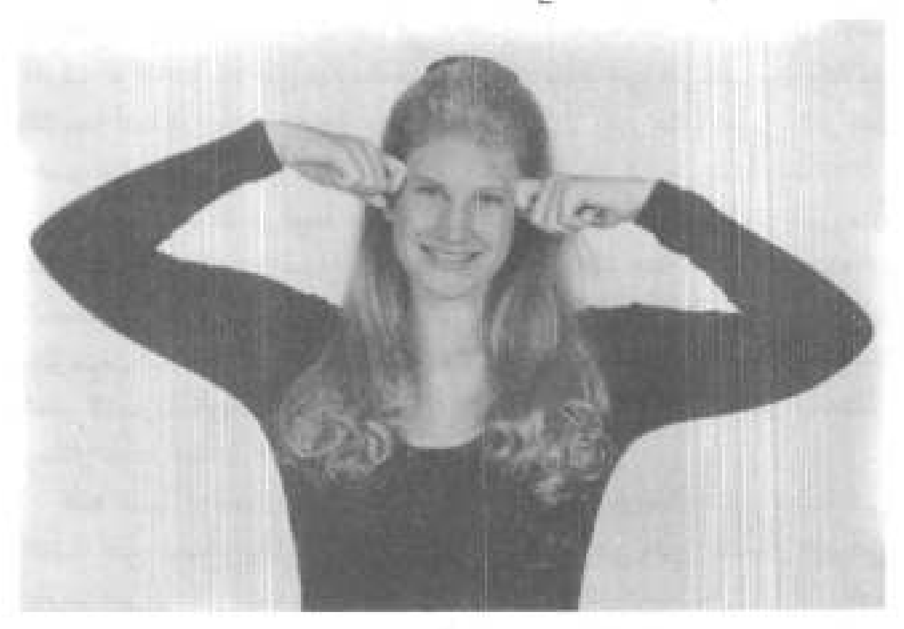
ابعد يديك عن جسمك وقم بتحريكهما قليلاً ، وسوف تمتص هذه الحركة التوتر من الرأس . كررها مرتين .

علاج الصداع الذى يسببه إجهاد العين

لو أن إجهاد العين يسبب لك الصداع ، دلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالعين ، والتى ستجدها فى كل قدم عند قاعدة الإصبع الثانى والثالث أو فى كل يد عند قاعدة السبابة والوسطى . انظر المخطط ٣ ، ٥ .

وبإمكانك أيضاً أن تجد نقطة رد فعل منعكس أخرى فوق وعلى جانبى قصبة الأنف . واستخدم إصبعيك الأوسطين ودلك بهما نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى المنطقة الواقعة أعلى العينين وأسفل الحد السفلى من الحاجبين .

إن نقطة رد الفعل المنعكس الأكثر شهرة فى الرأس توجد على الجزء الخارجى من العينين ، أى على الصدغين . دلك هاتين النقطتين معاً مستخدماً إصبعيك الأوسطين . فإذا كانت أظافرك طويلة أو إن كانت أصابعك ضعيفة ، فيمكنك استخدام مفاصل الأصابع . شاهد صورة ٦٠ .



صورة ٦٠: استخدام مفاصل الأصابع للتخفيف من حدة الصداع . التدليك بمفاصل الأصابع يكون جيداً لمن يملكون أصابع ضعيفة أو أظافر طويلة .



طرق أخرى لعلاج الصداع

قد تكون فى حاجة إلى إعادة النظر فيما تتناوله من أطعمة ، وذلك إذا أردت أن تتخلص من الصداع . يجب أن تُكثر من تناول الخضروات والفاكهة وتحاول أن تتفادى السكر والشيكولاتة . وعلى بعض الأشخاص تفادى تناول القهوة ومنتجات الألبان . وكذلك لا تبالغ فى تناول الطعام . فهذا هو أكبر خطأ يرتكبه الأمريكيون ضد صحتهم . فنحن نأكل كثيراً . وأنا أتذكر أننى سمعت ذات مرة أن الطعام الذى اعتاد جدى وجدتى على تناوله كان قليلاً لدرجة أنه ما كان ليبقى طائراً على قيد الحياة . وعلى الرغم من ذلك فقد كانا يتمتعان بصحة جيدة حتى توفيا عن عمر يناهز ٩٩ و ١٠٣ عام .

لقد نصح " إدجار كايس " العديد من معارفه بالجلوس وظهورهم مستقيمة ومد ذقونهم للأمام حتى تلمس صدورهم ، ثم ثنى الرأس للخلف بقدر المستطاع ، وذلك لكى يسرى الدم فى الخطوط المتجهة من وإلى الرأس . وأنا أعرف امرأة اعتادت على ممارسة هذا التمرين مائة مرة فى اليوم ، وكانت النتيجة أنها لم تعد فى حاجة إلى نظارتها . لكن لا تكرر هذا التمرين أكثر من خمس مرات فى البداية ، وإلا سيصيبك الصداع نتيجة شد وإرهاق العضلات .

يعد المشى لمسافات طويلة خاصة فى الهواء الطلق أفضل الطرق التى من شأنها أن تخلصك من الصداع . تأكد أولاً من ارتدائك حذاء جيد . ويبدو أن السبب وراء قضاء مثل هذه التمارين على الصداع هو أننا بأدائها نمد الرئتين بالمزيد من الأكسجين ، الذى يزيد من سريان الدم ويخفف من حدة التوتر . لذا تعتبر التمارين الرياضية ، والمشى ، والتنفس العميق ، ورد الفعل المنعكس وسائل جيدة لتفادى الإصابة بنوبات الصداع .

فلقد كتبت لى إحدى السيدات لكى تخبرنى عن طريقة أخرى فعالة فى القضاء على الصداع بجانب طرق رد الفعل المنعكس وهى وضع القدم أو اليد فى ماء ساخن لمدة ١٥ دقيقة ، وأكدت لى أن هذه الطريقة كانت تؤتى ثمارها دائماً معها ، وبالفعل ينجح هذا مع بعض الأشخاص ، وذلك لأنه عندما تصبح اليد والقدم ساختنان ، ترتفع درجة حرارة الجسم فى هذا الجزء الذى تعرض للماء الساخن مما يجعل الدم يجرى هابطاً إلى هذا الجزء من الجسم ، مبتعداً عن الرأس مما يخفف من حدة التوتر المتراكم به .

لقد أرشدتك إلى العديد من الطرق التى من شأنها أن تخلصك من الصداع إلى الأبد . وأنت لا تحتاج لأن تستخدم كل هذه الطرق ، فقط اختر الطريقة التى ستساعدك أكثر ثم انعم بحياة خالية من الآلام بعد ذلك .

كيف تعالج الصداع النصفى

إذا ما شعرت بأنك تعانى من صداع نصفى ، فحاول أن تعلم سبب إصابتك به فى المقام الأول . فقد عانى الكثير من الأشخاص لسنوات طويلة من الصداع الشديد واكتشفوا أن سببه هو حساسيتهم تجاه شىء معين موجود فى المنزل . كما يصاب البعض الآخر بالصداع النصفى لأن الرقبة أو العمود الفقرى لديهم فى غير مكانيهما الصحيح . كما أن بعض نوبات الصداع تسببها الإضافات الموجودة فى الطعام أو تلوث الهواء .

إننى أعرف الكثير من الأشخاص الذين عالجوا نوبات الصداع النصفى باستخدام طريقة بسيطة من طرق رد الفعل المنعكس . بعد أن تضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة على جسمك ومنها نقاط ردود الأفعال المنعكسة على اليد والقدم ، ابحث فى الرقبة والرأس عن نقاط مؤلمة ، فهذه النقاط قد تجعلك تدرك السبب وراء إصابتك بالألم . واعمل بالضغط والتدليك على جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة التى قد يكون لها علاقة بالصداع فى هذه المنطقة . وعليك أن تبقى الغدة الصعترية لديك نشيطة عن طريق الإكثار من النقر عليها وحاول أن تبتسم كثيراً . انظر صورة ٢ .

ولقد كانت ابنتى دائمة الشكوى من نوبات صداع تصيبها ، واستمر هذا الحال لسنين طويلة ، فكانت عضلات مؤخرة رقبتها تحول دون وصول الدم إلى رأسها لأنها كانت مشدودة للغاية . لكنها عندما انتقلت من الوادى إلى منطقة أخرى جبلية ، توقف صداعها تماماً . وعندما كانت تذهب إلى المدينة فى الوادى ، كانت دائماً ما تعود بصداع فظيع . ولقد ساعدها تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة كثيراً ، ولكننا لم نعرف سبب إصابتها بما اعتقدنا أنه صداع نصفى حتى اكتشفنا أن المتهم هو مزيج من الدخان والضباب .

لذا يجب أن تعرف السبب وراء إصابتك بالصداع أولاً ، ثم تستطيع أن تتخلص منه بعد ذلك باختبار نقاط ردود الأفعال المنعكسة وتدليك المؤلم منها .



فإذا كان سبب صداعك هو حساسية ما أو إضافات الطعام ، فيجب أن تبتعد عما يسبب لك الألم فوراً .

ذلك ـ على وجه الخصوص ـ منطقة النخاع المستطيل الواقعة في مؤخرة الرأس . انظر المخطط ١٣ . وذلك أيضاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة في منتصف الطريق بين النخاع المستطيل والأذن . انظر المخطط ١٤ . دلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة المؤلمة ، وكذلك المنطقة الجلدية بين الإبهام والسبابة (انظر صورة ٣٦ ، ٤٣) ، والمنطقة الواقعة بين إصبع القدم الأكبر والذى يليه. انظر المخططات (٦ ـ أ) ، (٦ ـ د) ، (٦ ـ هـ) . ودلك كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة إلى المعدة في اليد والقدم والجسم . انظر المخططات ٣ ، ٥ ، ٧ ، ٨ .

كما أن عشب الأقحوان يمكن أن يعالج نوبات الصداع النصفي لدى الكثيرين ، والكمية التي ينصح بها منه هي قرص واحد ثلاث مرات يوميا .

نوبات الإغماء والدوار

للتغلب على الدوار ، يجب أن تنزل برأسك إلى مستوى أقل من مستوى قلبك . فعندما كنت أشعر بنوبات الدوار ، كنت أتظاهر بأنني اضبط حذائي وما كان لأحد أن يلحظ أنني كنت أوقف نوبة دوار . بعد أن يصل الدم إلى رأسك ، اضغط بقوة بين أنفك وشفتك . انظر صورة ٥٠ . واضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة الكظرية في مركز كل يد وكل قدم . انظر المخطط ٢ . واضغط أظافرك تجاه المنطقة المثلثة من إبهاميك ، وذلك لكي تحفز ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدة النخامية والصنوبرية .

وعندما تجد الوقت الكافي ، افحص كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة لتكتشف سبب نوبات الدوار ، ودلكها جميعاً .

ولكي تتخلص من التشنجات ، أمسك بإبهامك واجذبه للخلف في اتجاه المعصم . انظر صورة ٦١ .

تلميذ يساعد معلمه فى المدرسة

عزيزتى السيدة " كارتر " :

أريد أن أخبرك بما فعله ابني " دافيد " البالغ من العمر أحد عشر عاماً لمدرسه في المدرسة .

لقد أعطى معلم " دافيد " التلاميذ واجباً معيناً وطلب منهم أداءه بهدوء لأنه كان يعاني من صداع فظيع . فسار " دافيد " ناحية مكتب معلمه السيد " ج " ، وبدأ يضغط برفق على نقاط ردود أفعال منعكسة معينة فى رأسه .

لم تكن تعلم أنه يستطيع تطبيق العلاج بعلم رد الفعل المنعكس . لكنه كان يراقبك في سعادة حينما أتيت إلى منزلنا وعالجتي صداع والده ، وكان هذا منذ شهر مضى .

جاءنا السيد " ج " مساء هذا اليوم لكى يعرف ما الذى فعله " دافيد " له وكيف تعلمه .

وجاءت كلماته كالتالى : " كنت أعانى من ألم فظيع ، وكنت أتحمله بالكاد ؛ فأخذت الأسبرين لكن دون فائدة ، وفجأة شعرت بلمسة ناعمة على رأسي . اعتقدت فى البداية أنه ملاك يلمسني . وربما اعتقدت أنني رحلت عن الحياة ". أخذ يضحك ثم قال : " وفجأة اختفى الألم من رأسي ففتحت عيني لأجد " دافيد " أمامي يضغط على رأسي بأصابعه ضغطاً غريباً . لم يختف ألم الصداع فقط بل شعرت بأنني معافى جسدياً ، فى حين أنه بعد مثل هذه النوبات كنت أشعر بالإرهاق والمرض لعدة ساعات . قال لى " دافيد " إن هذا هو علم رد الفعل المنعكس . لكن كان لابد لى ان أعرف المزيد عنه . فأنا لم أشعر أبداً بمثل هذا الارتياح فى حياتى ".

إنه يعتقد أن " دافيد " ما هو إلا معالج طبيعي . كيف يمكن أن نشكرك على كل هذه الطرق البسيطة والطبيعية فى العلاج التى علمتنا إياها .

ـ السيدة ج. س .



صورة ٦١ : وضع لجذب الإبهام إلى الخلف للمساعدة في وقف نوبات التشنج .

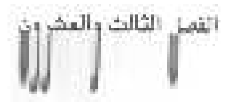
الفصل الثالث والعشرون

كيف تستخدم رد الفعل المنعكس لتخفيف آلام الظهر ؟

إن الأطباء يدركون أهمية العمود الفقرى لصحة الجسم كله . فصحة الإنسان تعتمد بشكل كبير على حالة العمود الفقرى . ويعد توتر العضلات التى تحيط بالعمود الفقرى أحد أهم الأسباب وراء الإصابة بآلام الظهر . فعندما تعانى عضلات الظهر من التوتر الشديد ، تصبح مشدودة وتجذب بدورها فقرات معينة مما يجعل العمود الفقرى يبتعد عن طريقه المستقيم . ونحن نعلم جيداً أن الجسم لن يؤدى وظائفه بشكل جيد إذا ما كان العمود الفقرى فى غير مكانه الصحيح .

ألم الظهر السفلى هو أكبر شكوى طبية فى الولايات المتحدة

ظل الكثيرون فى بلادنا يعانون من هذا المرض المؤلم لسنين . فكانوا يذهبون إلى الأطباء والمعالجين بتقويم العمود الفقرى يدوياً ، لكن دون جدوى . لكن فى حالة إذا ما عثروا على أحد المعالجين برد الفعل المنعكس والذى يعرف جيداً طرق العلاج بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، كانوا ـ فى أغلب الأحيان ـ يجدون ضالتهم لديه ويشفون شفاء كاملاً .



علاج آلام الظهر فى كل مكان فى العالم

لقد تلقيت مئات الخطابات من كل أنحاء العالم يخبرني أصحابها عن مدى الارتياح الذى شعروا به بعد المعاناة من آلام الظهر المؤلمة . لقد استخدموا طريقة بسيطة ولكنها فعالة ، وهي تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للظهر والموجودة في اليدين أو القدمين . والآن سننتقل إلى طريقة أخرى رائعة وهي تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في أجزاء أخرى من الجسم ، والتي من شأنها أن توفر لك راحة فورية من آلام الظهر .

ذهاب آلام الظهر بلا عودة

عزيزتي السيدة " كارتر " :

لقد ظللت أعاني من آلام عضلات الظهر المؤلمة لأسابيع عديدة ، ولم أجد ما يوقف الألم بشكل نهائي . لكن في أحد الأيام ، قررت أن أجرب طريقة مختلفة لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، فلقد ساعدني هذا العلم دائماً على التخلص من أعراض مؤلمة أخرى . قارنت يدى بالرسومات التوضيحية ولاحظت أنني لم أكن أدلك في المكان الصحيح . فلقد كانت العضلات في الجانب الأيمن من ظهري متألمة ، لذا شعرت بأماكن مؤلمة على المنطقة المثلثة الواقعة تحت إصبع يدى الأصغر في اليد اليمنى ، وتأكدت بدرجة كافية من أنني عثرت على المكان الصحيح حينما اكتشفت أماكن مؤلمة جداً . وبعد تدليكها لدقائق عديدة ، قلت آلام ظهري . وفي خلال ثلاثة أيام ، اختفت كل الآلام ولم تعد مرة أخرى . ولذلك فإنه من الأفضل استخدام الاختبارات الخاصة والرسومات التوضيحية معاً عندما لا تفيد التعليمات العادية . إنني أؤمن فعلاً بأن هناك نقاط ردود فعل منعكسة في مكان ما من شأنها أن تخفف الألم وتقضي على سببه وستجدها إذا بحثنا عنها فقط . فلقد استطعت أن أثبت صحة ذلك . شكراً لك .

ـ السيدة ج . س .

الشفاء من آلام الظهر

عزيزتي السيدة " كارتر " :

إنني أبلغ من العمر ٢١ عام ، وأعمل في وظيفة تتطلب مني الوقوف والانحناء طوال اليوم . ولقد ذهبت إلى العديد من المعالجين بتقويم العمود الفقرى يدوياً ، ولكنني لم أجد لديهم الكثير من الراحة . وفي يوم الاثنين الماضي ، كنت أجد صعوبة شديدة في المشي والحركة والانحناء ، أو حتى تحريك رأسي وذلك لأن أسفل ظهري كان يؤلمني بشدة . ولقد نصحني أصدقائي بأن أجرب علم رد الفعل المنعكس ، وكنت مستعدة لتجربة أي شيء ، لذا فقد ذهبت لرؤية المعالجة برد الفعل المنعكس السيدة " ك " . وفي خلال ١٥ دقيقة من التدليك شعرت بأنني شخص آخر . وبعد ظهر هذا اليوم كنت أتسوق وأقوم بالأعمال المنزلية ، وأهم من ذلك أنني كنت قادرة في اليوم الثاني على الذهاب إلى العمل ، دون ألم ! لقد كنت سعيدة جداً بالنتائج ، وأنا الآن أؤمن برد الفعل المنعكس .

ـ س . ن .

علم رد الفعل المنعكس يأتي بالشفاء الفوري

عزيزتي السيدة " كارتر " :

منذ ثلاثة أسابيع ، كانت إحدى تلميذاتي ـ وهي شابة في أواخر العشرينات ـ تعاني من ألم شديد في ظهرها المجروح ، وكانت تخشى أخذ الأدوية التي كتبها لها الأطباء لأنها كانت تسبب لها أعراضاً جانبية سيئة ، ولم تستطع أن تحضر إلى المدرسة . ولم أكن أستطيع أن ألمسها في المدرسة . لذا طلبت منها أن تخلع حذاءها ، وأريتها كيف تدلك منطقة رد الفعل المنعكس للعمود الفقرى . فاختفت الآلام فوراً . وأصبحت تأتي إلى المدرسة كل يوم منذ ذلك الوقت ، وكانت في صحة جيدة . إنني أعتقد أن أفضل استثمار قمت به هو الوقت الذي قضيته في دراسة علم رد الفعل المنعكس . فأنا أشعر بالسعادة عندما أرى تعبير الارتياح والسعادة على وجوه من استعادوا صحتهم .

ـ السيدة . ب .

كيف تعمل على النقاط المؤلمة الحساسة

دعنى أشرح لك الآن كيف تعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى اليدين والقدمين لكى تخفف العديد من آلام الظهر .

سوف تلاحظ فى المخطط ه أن العمود الفقرى كله يقع فى مركز الجسم تماماً . والآن انظر إلى قدميك ولاحظ أن الجزء الداخلى من القدم والذى يقع عند إصبع القدم الأكبر يمثل نسخة متطابقة من العمود الفقرى . اتبع هذه المنطقة بأصابعك أو بجهاز تدليك ، متحركاً ناحية عقب القدم . فإذا كنت تعانى من أى ضعف فى العمود الفقرى ، فستجد نقاطاً مؤلمة جداً فى هذه المنطقة . فإذا وجدت الألم بالقرب من إصبع القدم الأكبر ، فاعلم أن هناك ضعفاً فى العمود الفقرى بين منطقة الأكتاف . وكلما تقدمت باتجاه العقب ، فإنك تتقدم فى العمود الفقرى باتجاه عظمة الذيل . وعندما تعمل على هذه المناطق المؤلمة ، فإنك تنشط قوة الحياة المتجددة فى جزء العمود الفقرى الذى لا يتلقى إمداداً كاملاً من الطاقة لسبب ما . فحينما تعمل على هذه النقاط الحساسة فى قدمك ، سيكون الأمر بمثابة تشغيل دائرة كهربية بعد أن كانت مفصولة من المصدر الكهربى .

وفى اليدين ستجد نقاط ردود أفعال منعكسة للعمود الفقرى تشبه تلك الموجودة بالقدمين ، مع اختلاف بسيط وهو أن الدائرة الكهربية الخاصة بردود الأفعال المنعكسة انتقلت إلى السبابة والعظام التى تذهب من قاعدتها إلى المعصم . انظر صورة ٦٢ . اعمل أيضاً على العظام الواقعة فى نقطة التقاء الإبهام بالمعصم ، فهذا يساعد منطقة الظهر السفلية .



صورة ٦٢ : وضع لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليدين للتغلب على آلام الظهر .

علاج في عدة دقائق

عزيزتي السيدة " كارتر " :

عندما أحضرني أخي لك ، كان ظهري يؤلمني بشدة ، وكنت أمشي بصعوبة . وكنت قد قمت بتنويم الجزء السفلي من ظهري منذ أسبوع . ولكن حالته ازدادت سوءاً وظل يؤلمني . وأخيراً نصحتني عائلتي بالذهاب إليك . وفي عدة دقائق فقط اختفى الألم بعد أن ضغطت بعض نقاط ردود الأفعال المنعكسة في ظهري ثم في الجزء الخلفي من ساقي . والآن عندما أعاني من ألم ظهري ، اجعل زوجتي تعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه مثلما أريتني . لا أستطيع أن أشكرك بما يكفي .

- س . م .

لماذا تفشل بعض الطرق العلاجية الأخرى أحياناً

عندما تكون العضلات غير مسترخية وغير مرنة ، فإنها تجذب العظام من مكانها مرة أخرى (أى بعد تعديل وضع العمود الفقرى) ، إذا ما ظلت هذه العضلات مشدودة . فى بعض الحالات فقد يفيدك الذهاب لأحد المعالجين بتقويم العمود الفقرى يدوياً ، ولكن إذا لم يستجب الظهر لهذا التعديل ، فيجب أن تتحول إلى تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة لترخى هذه العضلات المشدودة .

كما أن جميع العضلات تكون فى حاجة إلى دم متجدد ملىء بالأكسجين ، فهى لا تستطيع أن تستجيب إلى إشارات الأعصاب دونه . كما أن العضلات المشدودة تحتاج إلى الأكسجين بشدة . لذا ، دعنا نتعلم كيفية إرخاء هذه العضلات . فأنت عندما تدلك هذه العضلات لترخيها لكى يسرى الدم المتجدد الملىء بالأكسجين فيها ، فإنك تعيد فتح القنوات التى تسمح بتدفق طاقة الحياة إلى النظام الكهربى ، فتسرى قوة الحياة مرة أخرى خلال جميع الدوائر الكهربية وتمدنا بقوة شفاء طبيعية . فعندما تضغط نقاط ردود أفعال منعكسة معينة ، فإنك بذلك تفتح القنوات التى تتدفق خلالها قوى الشفاء لكى تذهب إلى المناطق التى لا تعمل بكفاءة فى الجسم .

معظم طرق العلاج التقليدية بلا فائدة

عندما تدرك مدى أهمية بقاء العضلات مرنة وقوية ، سوف تفهم الضرر الذى تسببه الطرق التقليدية فى العلاج . فدعامة الظهر تسبب تيبس العضلات لأنها تقلل الحركة الطبيعية ، كما أن طريقة الجذب أو السحب لا تعطى المريض راحة كاملة لأنها لا تشفى العضلات المشدودة . وعندما تظل العضلات مشدودة لفترة معينة ، يتوقف سريان الدم فيها ، ودون إمداد كاف من الدماء فإنها تتلف . لذا يكون العلاج بالأدوية غير مجدى فى حالة إذا ما كانت عضلات الفخذ الخلفية مشدودة . ثم هناك الجراحة ! فحتى بعد التكلفة العالية والمعاناة ، ليس هناك ما يضمن أن الألم لن يعود مرة أخرى ، أو أنك لن تعانى من الشلل بعد إجراء عملية جراحية .

لماذا لا تحاول أن ترخي عضلاتك المشدودة بنفسك قبل أن تلجأ إلى إحدى الطرق العلاجية التقليدية ؟ امنح رد الفعل المنعكس الفرصة . فعندما تدلك هذه العضلات ، حفزها بعمق مستخدماً أصابعك ، وذلك خلال أو عبر العضلات من اتجاه إلى آخر وليس في نفس اتجاه العضلات . أرخها حتى تسرى قوة الحياة خلالها بطريقة طبيعية .

شفاء زوج الابنة من آلام الظهر

كنت أزور ابنتي وعائلتي منذ فترة قصيرة ، وكان زوج ابنتي يعاني من جرح في الظهر لشهور عديدة . وعندما كنت أزورهم ، كنت أعالجه برد الفعل المنعكس ، وكنت أخلصه من ألمه في الوقت الذي أكون فيه هناك . لكنهما لم يواظبا على هذا العلاج بعد مغادرتي ، لذا فإن مشكلته القديمة كانت تعود مرة أخرى . وفي المرة الأخيرة التي زرتهم فيها ، جعلته يستلقي على الأرض لكي اختبر عضلات الفخذ الخلفية (التي تقع في الجزء الخلفي من الفخذين) وكانت هذه العضلات مشدودة للغاية ، وكانت تؤلمه عند تدليكها . وبعد أن أرخيت هذه العضلات ، اختفى الألم من ظهره ، ونام كالطفل طوال الليل .

آلام الظهر السفلية تسببها عضلات الفخذ الخلفية المشدودة

عندما تصبح عضلات الفخذ الخلفية مشدودة ، فإنها تجذب الحوض ، وأنت تستطيع أن ترى كيف أن هذا بدوره يجذب كل عضلات وأوتار الظهر السفلي ، مما يلقي ضغطاً على العمود الفقري ، ويخرجه من طريقه المستقيم ، ويتسبب في انزلاق أو فتق أو فصل الأقراص الفقرية .

دعنا نتعلم كيف ندلك عضلات الفخذ الخلفية هذه لكي نرخيها ونجعل الدم المؤكسد يسري خلالها مرة أخرى . اجلس على حافة المقعد ، ويستحسن أن تجلس على مقعد صلب ذى ظهر مستقيم . ارخ إحدى ساقيك وضع أصابعك على عضلات الفخذ الواقعة في مؤخرة الساق . اضغط واجذب عبر العضلات



مستخدماً أصابع يد واحدة ، ثم ابدأ فى استخدام اليد الأخرى . استخدم أصابع اليد الأخرى واعمل بها على العضلات فى الاتجاه المعاكس . هل تشعر بأى عضلات صلبة ؟ اضغط أعمق وأعمق باحثاً عن عضلات صلبة ومشدودة . وابدأ من الأرداف ثم اضغط واجذب حتى تصل إلى المنطقة التى تنتهى فيها العضلات عند مفصل الركبة . وعندما تجد عضلات صلبة ومشدودة دلكها واضغطها واجذبها . وتذكر أنك تضغط بالأصابع خلال العضلات ومن اتجاه إلى آخر وليس فى نفس اتجاه خطوط العضلات .

عندما تنتهى من هذه الساق ، كرر نفس عملية التدليك هذه على الساق الأخرى . وتذكر أنك إذا وجدت أى عضلات صلبة ومشدودة فى هذه المنطقة ، يجب أن تعمل عليها حتى تصبح مرنة ورخوة . وقد تكون سبب المشكلة هى العضلات المشدودة التى تقع على عمق كبير ، أو العضلات المواجهة للعظام . لذا لا تخشَ أن تدلك بعمق . دلك كل منطقة مشدودة تجدها . فأنت قد تجد هذه المناطق مؤلمة فى بعض الحالات فى البداية .

فإذا وجدت شخصاً آخر ليدلك عضلات باطن الركبة لك ؛ فاستلق على طاولة صلبة أو على الأرض ، وبعد أن تعود العضلات لحالتها الطبيعية ؛ سوف تجد أن نقاط ردود الأفعال المنعكسة للظهر سوف تستجيب بسرعة أكبر ، وسوف تجد نتائج أفضل من تلك التى حصلت عليها سابقاً .

القدم يمكن أن تسبب مشاكل الظهر

إن حوالى ٢٠٪ من آلام الظهر تسببها القدم المسطحة . لكن يمكن تصحيح ذلك بارتداء أحذية معينة مع تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة . اختبر قدميك بارتداء أحذية مختلفة . فقد تكون الأحذية هى السبب وراء آلام الظهر .

المشى مفيد للظهر

إن المشى هو أفضل تمرين لمشاكل الظهر . فهو طريقة طبيعية تساعد على تقوية كل العضلات فى جسمك وخاصة عضلات الظهر . فالمشى يبعث بالمزيد من الدم والأكسجين لكل خلية ونسيج فى جسمك ، شاملاً كل خلايا وأنسجة

المخ والعين وكل الأعضاء الداخلية . قد تمشي بخطوات سريعة ، ولكن ليس هناك داع لأن تجرى . فقد أثبتت الدراسات ضرر العدو على ٤٠٪ ممن يعدون .

ولقد أثبتت الدراسات أن منصة القفز أو الترامبولين (التى يلعب عليها الأطفال) مفيدة جداً . فهي لا تؤذى البناء العظمى فى الجسم . كما أنها ستمدك بفوائد أخرى كثيرة . وقد أثبت فيتامين ج أيضاً أنه يساعد على شفاء العديد من الآم الظهر .

تمارين القدم لظهر مستقيم

يمكنك أن تعالج الكثير من الأمراض من خلال قدميك . فعندما كنت فى السابعة من عمرى ، جاء بعض الأطباء إلى المدرسة لاختبار صحتنا . وأعطونى تمارين لأمارسها بقدميّ . وفى غضون شهر عادوا ورسموا خطوطاً على ظهرى ، واندهشوا كيف أن ظهرى قد استعاد وضعه المستقيم .

ها هى التمارين التى أعطوها لى : مد قدميك على نحو مستقيم بحيث تكون مواجهة للجسم ، وباعد بينهما مسافة عشر بوصات . ثم حرك أصابع قدميك للخلف باتجاه الجسم بقدر المستطاع ، ثم قرب القدمين باتجاه بعضهما البعض ، حتى تتلامس الأصابع الكبرى . ثم اضغط قدميك للأسفل واثن أصابع قدميك وأنت تخطو ٢٠ خطوة ، أى تمشى وأصابع قدميك مرتدة إلى الداخل . أرخ قدمك واجعلها مستقيمة مرة أخرى . كرر هذه العملية ثم أرخ قدميك بأن تهز كل قدم مرتين أو ثلاث مرات .

عندما تكون قدماك عاريتين ، تجول داخل الغرفة مسرعاً . خذ أربع خطوات ماشياً على أصابع القدم وأربع خطوات ماشياً على عقب القدم . امش ٢٠ خطوة لتقوى قدميك . فأنا أمشى أحياناً على الجزء الخارجى من قدمى ، ثم على الجزء الداخلى . ومازلت أقوم بهذه التمارين لأبقى ظهرى مستقيماً وقوياً .

صعود السلالم

لن أطيل الحديث عن هذا التمرين الرائع . فصعود السلالم يحرق السعرات الحرارية كما أنه يعد أحد الأعمال الرائعة التي يقوم بها الجسم كله . فهو يركز على الركبة مما يحفز الجهاز الليمفاوي ويجعله يدعم ويقوى جهاز المناعة . كما أن قلبك ورئتيك سيحققان نفس الاستفادة التي يحصلان عليها من العدو أو السباحة أو ركوب الدراجة عندما تمارس هذا التمرين . كما أن هذا التمرين يقلل أيضاً من الضغط حيث أنه يحوله إلى قوة إيجابية . ابتسم ابتسامة كبيرة وأنت تمارس هذا التمرين لتحفز الغدة السعترية .

كيف يساعد رد الفعل المتعكس على اختفاء ألم الظهر

عزيزتي السيدة " كارتر " :

لقد تعلمت أن رد الفعل المنعكس هو مجموعة تمارين بسيطة وآمنة وفعالة لأى شخص فى أى مكان وفى أى وقت . فقوة الشفاء الفعالة لرد الفعل المنعكس تجعلك معافاً . وتعيد النشاط والحيوية والجمال إلى حياتك . هذا بالإضافة إلى أنها تبقيك خالياً من الأمراض والألم لبقية حياتك . وذلك إذا ما استخدمتها بطريقة مناسبة . فالتدليك برد الفعل المنعكس هو علاج يقضي على أعراض المرض والألم من الجسم كله !

لقد كنت أشاهد مباراة بيسبول في التليفزيون في صباح أحد الأيام حينما شعرت بألم حاد في أسفل ظهري . فأخذت قدمي اليسرى ودلكت نقاط ردود الأفعال المنعكسة لأسفل الظهر . وفي ثوان معدودة اختفى ألم ظهري فجأة . ثم دلكت قدمي اليمنى أيضاً . وأنا الآن أدرك مدى فاعلية رد الفعل المنعكس .

ـ السيد . س . س . ، هاواي .

أشعر بشعور رائع ، والفضل يعود إلى ردود الأفعال المنعكسة

عزيزتي السيدة " كارتر " :

لقد عانيت من مشاكل الظهر لمدة ثلاثين عاماً . ثم ذهبت في العام الماضي إلى معالج بتقويم العمود الفقري يدوياً . وبعد ثلاثين جلسة علاجية لم تتحسن حالتي ، ولكنها ازدادت سوء . وكنت أعاني ألماً مستمراً وكانت الليالي غير محتملة . لم أكن أستطيع أن أنحني لأغسل أسناني دون أن أميل على شيء لاستند عليه . كما أن السعال كان مؤلماً . وفي شهر مارس اشتريت كتابك " العلاج بالتدليك " وقرأت عن طرق علاج آلام الظهر السفلي وبدأت تطبيق ما قرأته فوراً . وفي هذه الليلة نمت دون ألم . فلقد شعرت بارتياح فوري ، لكن مر ستة أسابيع قبل أن يختفي الألم بشكل كامل . وعلى الرغم من أن ظهري مازال متصلباً إلى حد ما ، إلا أنني أشعر بشعور رائع والفضل يعود لرد الفعل المنعكس !

- ج . و .

التخلص من ألم الظهر والعصب الوركي

عزيزتي السيدة " كارتر " :

أريد أن أشكرك أولاً على علم رد الفعل المنعكس . فلقد قرأت جميع كتبك ، قد ساعدتني على التخلص من ألم ظهري ، ومشكلة العصب الوركي التي كنت أعاني منها . وأنا أشعر الآن بأنني في أتم صحة كما أنني أواظب على تطبيق علم رد الفعل المنعكس لكي أبقى كذلك .

وفي أحد الأيام عندما كنت في العمل ، شعر أحد زملائي العمال بوعكة صحية . وأخبرني بأن ظهره تحرك من مكانه مرة أخرى ، وأنه يشعر بالألم حتى أسفل ساقه . لكنه قال إنه سيذهب لزيارة أحد المعالجين بتقويم العمود الفقري يدوياً بعد العمل . فقمت بالضغط برفق على نقطة رد الفعل المنعكس الواقعة أسفل الورك مباشرة (في المنطقة التي يوجد بها جيب سرواله الخلفي) . فشعر براحة فورية .

أثناء استراحة الغداء ، طبقت عليه إحدى طرق رد الفعل المنعكس العلاجية الأخرى ، فشعر بأنه في أحسن حال حتى أنه أخبرني بأنه لن يذهب إلى المعالج بعد العمل !

ـ السيد . د . ت .

الفصل الرابع والعشرون

كيف تتغلب على التهاب المفاصل باستخدام رد الفعل المنعكس ؟

يعُد التهاب المفاصل أحد الأمراض المؤلمة التى تُعجز الانسان ، ويعانى منه الكثير فى جميع الأعمار ، حتى فى عصر التطور المعجز الذى نعيشه . فقد يذهب العلماء إلى القمر ، وقد يأخذون صوراً للكواكب البعيدة . لكنهم مازالوا لا يملكون علاجاً لآلام التهاب المفاصل المسببة للشلل .

لذا دعنا نتجه إلى بساطة الطبيعة ونستمد منها العون . دعنا نستخدم سحر رد الفعل المنعكس . فلقد استطعت أن أساعد على شفاء الأشخاص الذين ابتلوا بهذا المرض بنجاح ، حتى أننى أتمنى لو يعلم كل شخص مريض بالتهاب المفاصل عن هذا العلم . إننى أحقق المزيد من التقدم فى نشر هذه الأخبار ؛ حيث إننى أتلقى خطابات كثيرة كل يوم من الأشخاص الممتنين لى من كل بلد فى العالم تقريباً ، والذين استخدموا كتبى الأخرى فى رد الفعل المنعكس . فهم يشكروننى لأننى أرشدتهم إلى طريق الشفاء غير المتوقع .

كيف ساعد السيد " أ " نفسه وعائلته

السيدة " كارتر " :

فليباركك الله من أجل هذا الأمل الجديد الذى أعطاه كتابك الرائع لى ولعائلتى . فلقد أخبرنا الأطباء أنه ليس بوسعهم عمل شىء سوى اعطائنا الأدوية ، التى

كانت إما بلا مفعول أو ذات مفعول طفيف . ولقد كنت استطيع أن تحمل الألم ، ولكن كان من الصعب عليّ رؤيته يهاجم أبنائي واحداً تلو الآخر .

وفي أحد الأيام ، أعارني صديق لي كتابك " العلاج بتدليك القدم " فبدأت في تدليك قدمي وسرعان ما شعرت بتغيير يطرأ على جسمي . فكان ذلك مثل إعادة شحن بطارية فارغة .

وبسرعة ذهبت للعمل على أقدام أبنائي . وعلى الرغم من أن ذلك كان مؤلماً بالنسبة لهم ، إلا أنهم أدركوا أن معجزة الطبيعة قد بدأت تجني ثمارها . وأنا الآن أتعافى بسرعة . فكل يوم أصبح أفضل من السابق له ، كما أنني أتمتع بنشاط وحيوية لم أشعر بها منذ سنين . كما عاد أولادي لطبيعتهم وتمكنوا من اللعب مرة أخرى مع الأطفال الآخرين . نحن نشكر علم رد الفعل المتعكس على صحتنا التي استعدناها .

ـ السيد . أ .

قد يعالجك الأطفال

يبدو أن الأطفال يتوجهون بطريقة غريزية إلى رد الفعل المتعكس بمجرد أن تعرفهم به . فأنا أعرف أطفالاً يحبون العمل على أقدام آبائهم وأقدام بعضهم البعض ، باحثين عن النقاط المؤلمة ، ورابطين بين كل غدة في الجسم وكل رد فعل منعكس . كما أنه يتم تداول كتبي عن علم رد الفعل في العديد من معسكرات الشباب . هذا بالإضافة إلى أن علم رد الفعل المتعكس يُدرّس ويمارس من خلال العديد من مجموعات الكشافة للأولاد والمنظمات الوطنية للفتيات والعديد من مجموعات الشباب الأخرى .

فيتامين ج والبكتريا والتهاب المفاصل

يلعب نقص الفيتامينات دوراً هاماً في الإصابة بالتهاب المفاصل . فقد وجد العلماء أنه بحرمان الحيوانات من فيتامين ج على مدى أسابيع ثم تعريضهم للبكتيريا ، تكون النتيجة إصابتهم بالتهاب المفاصل . حيث يحمل تيار الدم البكتيريا خلال الجسم ويزرعها في المفاصل الصغيرة أولاً . وعندما يحاول

الجسم أن يوقف العدوى ، تكون النتيجة ترسب الكالسيوم فى كل مكان حول البكتيريا . وهكذا يصاب الإنسان بتصلب المفاصل ، والألم ، والتورم . لكن عندما تم حقن البكتيريا فى الحيوانات مع أغذية متوازنة غنية بفيتامين ج ، لم تدخل البكتريا إلى تيار الدم بل كونت خراجاً عند مكان العدوى . والبكتيريا والخراج يتركا الجسم مع الفضلات .

لا تقبل أبداً بالهزيمة

لا أريدك أن تقبل بالهزيمة أمام أى مرض قد يبدو أنه لا أمل فى الشفاء منه . ولا تيأس إذا أصابتك مشكلة خطيرة مثل مشكلة التهاب المفاصل . فهناك أمل دائماً ! فقط تعلم كيف تتغلب على التخريب الذى يسببه التهاب المفاصل المؤلم سواء كنت أنت الذى تعانى منه أو شخص تحبه أو أحد أصدقائك . دعنا نتجه إلى سحر الضغط على نقاط ردود أفعال منعكسة معينة لتحفيز تدفق قوة الشفاء الكهربية لكل مناطق أنسجة المفاصل التى تلفت بفعل النقص الغذائى ومشاكل أخرى عبر السنين .

علاج العضلات العميقة من أجل التهاب المفاصل

لقد ظلت امرأة فى كندا تدعى " تيريز فريمر " تعالج مرض التهاب المفاصل طوال سنوات عديدة بطريقة معينة أطلقت عليها طريقة علاج العضلات . وقد اكتشفت هذه الطريقة بعد أن ساعدت نفسها على الشفاء من الشلل الذى أصابها فى الجزء السفلى من جسمها . تقول لنا هذه السيدة إنه يوجد ما يسمى عضلات أو أعصاب ميتة أو مشلولة . فإرهاق العمل يجعل العضلات مشدودة جداً ومتوترة ويتوقف إمداد الدم إليها ، وتصبح العضلات بذلك معزولة عن بقية الدورة الدموية .

إن هذه النظرية لا تختلف كثيراً عن رد الفعل المنعكس فيما عدا أنها تؤكد على أهمية الوصول إلى أعمق العضلات ، مثل تلك التى تقع على العظام مباشرة . ففى بعض الأحيان تكون هذه العضلات كالصخور الصلبة التى لا يمكن أن تعود للحياة مرة أخرى . وعلى الرغم من ذلك يكون كل ما تحتاجه هو أن



يصل إليها الدم مرة أخرى . وعندما يحدث ذلك سوف تعود إلى طبيعتها مرة أخرى ، وسوف تصبح خالية من هذا المرض المؤلم الذى يسبب الشلل .

العضلات وليس الأعصاب هي التي تسبب الشلل

يجب أن تكون العضلات لينة ومرنة . فعندما اختبرت عضلات الأشخاص المشلولين ، كانت عضلات معينة لديهم جامدة وجافة وصلبة ، كما أن ألياف العضلات لديهم كانت ملتصقة معاً ولا يمكن تفريقها ، كما تؤكد السيدة " تيريز فريمر " أن العضلات لا الأعصاب هى التى تسبب الشلل . فالشلل يحدث عندما يبتعد تيار الدم عن العضلات ، وعندما يتوقف الإمداد بالدم الشريانى المؤكسد المتجدد ، تتلف العضلات وتصبح جامدة . كما أنها تحرم أيضاً من سريان السائل الليمفاوى ، وهو سائل لزج يمنع التصاق العضلات ببعضها البعض . فبدون السائل الليمفاوى يحدث الاحتكاك ، وتلتصق العضلات المختلفة التى يجب أن تكون مرنة وقادرة على الحركة بحرية .

يمكنك استخدام طريقة علاج العضلات العميقة هذه عندما تصاب بمرض يبدو أن لا علاج له . استخدمه مع تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للحصول على نتائج سريعة وفعالة ، خاصة فى حالات تلف العضلات . وأنا أؤكد لك أنه ليس هناك عضلة أو عصب ميت ، فالعضلات والأعصاب تختنق فقط عند نقص سريان الدم إليها ، ولكنها تعود للحياة والصحة مرة أخرى عند إعادة سريان الدم والسائل الليمفاوى إليها . ولكن التمارين والعلاج الجسدى فقط لا يمكنهما علاج حالة شلل أو أعصاب متصلبة . لذا يجب عليك تدليكها ، والتدليك يجب أن يتم بطريقة معينة .

لنفترض مثلاً أن بعض العضلات حرمت من الإمداد بالطاقة الكهربية المهمة لفترة طويلة . وأن إمداد الدم قلّ إلى مناطق معينة فى الجسم ، وأصبحت العضلات أقل مرونة وأكثر إهمالاً ، بحيث لم تعد تستطيع أن تحرك المفاصل : هنا يحدث الألم والالتهاب ، لأن العضلات تضغط على أنسجة المفاصل . لكن عندما تحرر العضلات فإن المفاصل سوف تُشفى وسوف يختفى الألم والتصلب . وفى حالات مثل هذه ، فإنه غالباً ما يكون قد فات وقت

استخدام رد الفعل المنعكس ، لذا فإننا نتوجه إلى طريقة العلاج بتدليك العضلات العميقة .

كيف يساعد تدليك العضلات العميقة التهاب المفاصل

سوف ننحرف قليلاً عن الطريقة التى علمتك استخدامها عند تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة . فلكى نعيد تدفق الدم مرة أخرى للعضلات التالفة ، سينبغى علينا أن تصل إلى عمق معين وندلكها حتى نبث فيها الحياة مرة أخرى . تأكد من أنه لا توجد عضلة أو عصب ميت ما دمت أنت حى . لكن ، بعد حرمان عضلاتك لسنين طويلة من إمداد الدم والسائل الليمفاوى الواهب للحياة ، فإنها تصبح صلبة ومتليفة . ولكى تستعيد حالة المرونة الطبيعية لهذه العضلات ، يجب عليك أن تدلكها . فى بعض الحالات ، قد لا يكون ذلك سهلاً وقد يأخذ الكثير من الوقت لكى تشفى شفاء كاملاً ، ولكن النتيجة تستحق جهدك . وفى الكثير من الأحيان ، ستشعر بالنتائج فوراً .

الآن ، ابدأ فى تدليك العضلات بالضغط بأصابعك فى أى مكان تزعجك فيه مفاصلك . اضغط بأصابعك على المنطقة المصابة أو بالقرب منها سواء كانت فى يدك أو ساقك أو أى جزء من جسمك . هل وجدت العضلات لينة ومرنة أم وجدتها صلبة فى مواجهة العظام ؟ لتدليك هذه المناطق بطريقة صحيحة ، اغرس أصابعك فى اللحم حتى تصل إلى العضلات المقابلة للعظام ، فلو شعرت أن هذه المنطقة صلبة ومشدودة ، فابدأ فى التدليك عبر العضلات ومن جانب إلى آخر وليس فى نفس اتجاه العضلات ، وكأنك تعزف على أوتار الجيتار ، فقط استخدم حركات تدليك عميقة . قد يكون هذا مؤلم ، ولكنها الطريقة الوحيدة لكى يتدفق الدم مرة أخرى إلى العضلات التالفة .

وهنا تخبرنا " تيريز فريمر " بأنه ينبغى أن تعمل على الطبقة الثانية والثالثة للعضلات ، وليس فقط تلك الطبقة الواقعة تحت البشرة مباشرة والتى تعاملها بالتدليك المعتاد غير العميق . تذكر : إننا لا نضغط هنا فقط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة كما كنا نفعل سابقاً .



أهمية جهاز الغدد الصماء

تستطيع الغدد الصماء أن تعالج السبب الأساسي وراء التهاب المفاصل . فلو أن إحدى هذه الغدد أو أكثر لا تعمل بأقصى قدرتها ، فتأكد من أن مشكلة ما ستظهر في مكان آخر في جسمك . وانظر مرة أخرى إلى المخطط ٢ ، ثم توجه إلى المخطط ١٢ ولاحظ أين تقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد الصماء في الرأس ، وسوف تجد نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة النخامية والصنوبرية في مركز الجبهة وتحت الأنف . أما نقاط ردود أفعال الغدد التناسلية فتقع في قمة الرأس وعلى مركز الذقن . وتقع نقاط ردود أفعال الغدة الكظرية والبنكرياس قرب قمة الرأس . انظر أيضاً إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة (لمراكز التدفئة الثلاثة) الموجودة في المخطط ١٤ .

اضغط باستخدام كل الأصابع كما هو موضح في صور ١٣ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، قم بالضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة بضغط ثابت ، حتى تعد إلى رقم سبعة ببطء . ثم باستخدام الإصبع الأوسط من كل يد ، اضغط ودلك كل نقطة رد فعل منعكس تؤلمك عند لمسها . حاول أن تتبع ردود الأفعال الموضحة بالأشكال بقدر الإمكان .

والآن ، دعنا ننظر إلى المخطط ٧ ، ٨ واللذين يوضحان نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد الصماء في الجسم . اضغط هذه النقاط بأصابعك أو باستخدام A Hand Reflex Massager ، أو حفز العديد منها باستخدام The Reflex Roller

كيف تنشط الكورتيزون الطبيعي

الكورتيزون هو دواء يستخدم لإيقاف الألم . وعندما تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، فإننا نحفز هذه الغدد لتفرز كورتيزون طبيعي في تيار الدم . فكلنا تدرك الآثار الجانبية المدمرة للكورتيزون الصناعي الذي يتم حقنه داخل الجسم ، في حين أن الكورتيزون الطبيعي الذي تصنعه غددنا يخفف الألم بسرعة دون أن يترك أي آثار جانبية مدمرة .

راجع المخطط ٩ ، ولاحظ وجود نقطة تقع بين الفقرتين القطنية الأولى والثانية ناحية الجزء السفلي من الظهر ، ثم اضغط على هذه النقطة برفق في البداية على أن تزيد الضغط تدريجيا لمدة ثوان تقريبا . فهذا من شأنه أن يجعل الغدة تفرز الكورتيزون الطبيعي .

لن يستطيع معظمكم أن يحدد بدقة مكان الفقرتين القطنيتين الثانية والثالثة ، ولكن إذا بدأت بوضع أصابعك على عظمة الذيل والضغط برفق على كل فقرة ، سوف تشعر بنقطة مؤلمة جداً على بعد ثلاثة أصابع فوق نهاية العمود الفقرى . اضغط وابق ضاغطاً ، وكرر ذلك ثلاث مرات . وسيختفى ألمك تماماً كأنه السحر . وتستطيع أن تفعل هذا في أي مرض يكون الكورتيزون مفيداً له . إن هذا التمرين مفيد جداً خاصة لالتهاب مفاصل مختلف أنحاء الجسم ، وكذلك للربو وعرق النسا .

علاج عرق النسا

عزيزتي السيدة " كارتر " :

إن رد الفعل المنعكس طريقة علاجية رائعة وطبيعية طالما تمنيت وجودها . وإنني اعتمد على هذه الطريقة في العلاج منذ حوالى خمس سنوات ، كما أنني ظللت أنصح أصدقائي وجيراني بها منذ أكثر من عامين . وما جعلني مؤمنة بهذا العلم حقاً هو الآتي : لقد كنت أعاني من عرق النسا في أكتافي . وكان عندي مسمارين في ركبتي لأكثر من عشرين عاماً . وكانت ركبتي تؤلمني جداً . وقد كنت أعاني الكثير من الألم والتورم . لكن بعد جلستين من العلاج أصبحت أكتافي بخير وبعد ثلاث جلسات علاجية ، تحسنت ركبتي تماماً . والآن لا أعاني من مشكلة عرق النسا على الإطلاق .

- السيدة . ن .ب .

شفاء مريض آخر من التهاب المفاصل

عزيزتي السيدة " كارتر " :

أريد أن أخبرك عن بالنتائج الرائعة التي حصلت عليها من رد الفعل المنعكس.

لقد عانيت من التهاب المفاصل منذ كنت في السابعة عشرة من عمري والآن أنا عمري ٤٦ عاماً . وهذه هي المرة الأولى التي لا أشعر فيها بالألم . هذا بالإضافة إلى أن زوجي كاد يفقد كل شعره وبعد أن قام بعمل تدليك لنقاط ردود الأفعال المنعكسة في يده كما أوضحت . توقف شعره عن السقوط ، بل بدأ في النمو . أريد أن أشكرك جداً ، وليباركك الله .

- ى. أ.

رد الفعل المنعكس يساعد امرأة على المشي

عزيزتي السيدة " كارتر " :

جاءت سيدة تدعى " جلاديز " إلى مكتبي ، وكانت تمشي بصعوبة حتى أنني ساعدتها على الدخول والجلوس على المقعد . ثم عملت على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قدميها . فكادت تقفز من المقعد عندما لمست برفق نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قدمها اليسرى عند النقاط الخاصة بالرقبة والحلق والغدة الدرقية . كما أنها كانت تعاني أيضاً من ألم في أسفل ظهرها وتم شفاؤه تماماً بالعلاج بردود الأفعال المنعكسة . وبعد ثلاثين دقيقة فقط خرجت السيدة من مكتبي دون ألم ، ثم تابعت حالتها عدة مرات بعد ذلك . وما زالت لا تعاني من أية آلام حتى الآن .

قبل أن تأتي " جلاديز " إلى مكتبي ، كانت تذهب إلى طبيبين مما اضطرها لأن تغيب عن العمل مدة ثلاثة أسابيع . وقد شخص الأطباء حالتها على أنها التهاب مفاصل روماتيزمية وأعطوها أقراصاً لم تكن تساعدها .

أما الآن فقد عادت إلى العمل وهي في أتم صحة وسعادة . لم أكن قد قابلت هذه السيدة من قبل . لكنني دعوتها إلى عيد زواجي الخمسين في أبريل الماضي . وقد جاءت هي وكل عائلتها ، وكان احتفالاً رائعاً .

- ج. أ.

نقاط ردود أفعال خاصة بالورك والعصب الوركى

لكى تتخلص من مختلف أنواع آلام الساق والورك ، اضغط نقاط ردود الأفعال المتعكسة الواقعة حول التجويف الوركى . ولمعالجة ألم التهاب المفاصل ، ابحث عن نقطة رد فعل منعكس مؤلمة فى الحافة الخارجية للأرداف .

نظراً لاختلاف أشكال وأحجام أجسامنا ؛ ستضطر لأن تبحث عن النقاط المؤلمة . قد تجد الكثير من النقاط المؤلمة فى هذه المنطقة . فاضغط عليها وابق ضاغطاً كما أشرنا من قبل عندما كنا ندلك نقاط ردود الأفعال المتعكسة الأخرى . وسيكون من المفيد أن تستخدم The Reflex Roller هنا ، فهى تساعد على تحديد أماكن النقاط الحساسة والمؤلمة .

ولمعالجة ألم العصب الوركى - الذى يكون مؤلماً جداً - انظر أولاً إلى المنطقة المثلثة من عقب قدمك . قد تستخدم The Reflex Hand Probe أو أى جهاز غير حاد آخر . ولن تجد صعوبة فى تحديد المناطق المؤلمة فى المنطقة المثلثة من العقب . وسوف تشعر بألم شديد جداً ، ولكن بإبقاء الضغط عليه أو تدليكه ، سوف تتغلب على كل آلام العصب الوركى .

والآن توجه إلى نقاط رد فعل منعكس أخرى من شأنها أن تساعد على شفاء آلام العصب الوركى ، الذى يقع بالقرب من المفصل الوركى . حرك القدم ولاحظ المكان الذى يتحرك فيه التجويف الوركى ؛ اضغط حول هذه المنطقة حتى تجد نقطة مؤلمة جداً . فاضغط بإبهامك وابق ضاغطاً . وسوف تشعر وكأنك تضع قضيباً مشتعلاً على هذه المنطقة ، ولكن هذا سيريح ألم العصب الوركى .

التدليك يأتى بالراحة

عزيزتى السيدة " كارتر " :

منذ أن أصيب زوجى بالتهاب النخايا البكتيرية ، أخذت حالته تزداد سوءاً يوماً بعد يوم . وقد مللنا من الذهاب إلى الأطباء . لكن منذ أسبوعين بدأت استخدم علم رد الفعل المنعكس ، ومنذ أربعة أيام أصبح زوجى قادراً على الوصول إلى مؤخرة عنقه بذراعه . وهو لم يكن يستطيع أن يفعل ذلك لعامين سابقين . كما

أصبح لون بشرته أفضل ، وتحسنت حالة الاكتئاب التى كان يعاني منها . فيبدو أن جسمه كله أصبح في حالة جيدة الآن .

لقد كنت أخاف على سلامته العقلية والذهنية حتى استخدمت رد الفعل المنعكس . والشكر لله ومن بعده لنظام الطعام الجيد والفيتامينات ورد الفعل المنعكس . فلقد أصبحنا الآن في صحة أفضل لم ننعم بها منذ سنين . فليباركك الله .

ـ س.ى.د .

عزيزتى السيدة " كارتر " :

لقد ظللت أعاني من نقص السكر في الدم لسنين عديدة . ولم أعرف أبداً من قبل كيف يكون الشعور بالصحة الجيدة . لكنني عثرت على كتابك في علم رد الفعل المنعكس ، وبعدما استخدمت إحدى الطرق المشروحة به ، تحسنت حالتي كثيراً . ولقد تعرضت في الفترة الأخيرة لبعض آلام المفاصل ، لكنني أدركت بعد دراستي لكتابك وجود علاقة متداخلة بين هذين المرضين . فقد جلب لى التدليك واستخدام المشابك راحة لا حدود لها . لكنني مازلت أبحث عن دواء لجميع الأمراض يكون من شأنه أن يمنحني الحيوية والنشاط ، وأتمنى أن أجد ما أبحث عنه بمساعدة أدوات التدليك السحرية .

ـ ج.أ.ر.

نقاط رد الفعل المنعكس للركبتين

لقد جاءني العديد من الأشخاص يشتكون من آلام في الركبة ، فيبدو أن الركبة تصبح مؤلمة دون سبب معين ، في حين أنه لا يوجد ما يساعد على تخفيف هذا الألم . ولكن هؤلاء الأشخاص لم يكتشفوا حتى الآن القوة السحرية لرد الفعل المنعكس في علاج مشاكل الركبة .

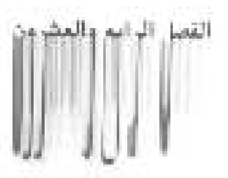
حل مشكلة راقص

كنت في حفل راقص منذ فترة قصيرة حينما ألحت عليّ صديقتي أن أرقص مع زوجها . وأخيراً أخبرتني بأنها تعاني من مشاكل في ركبتها وأنها تزداد طوال

الوقت . وكانت تخشى أنهما قد يضطران اعتزال الرقص الرباعي ، والذى كان يعد التمرين الأساسي الذى يمارسانه . وضعت يدى على ركبتها وضغطت بالإبهام والإصبع الأوسط حوالى بوصتين فوق الرضفة (العظم المتحرك فى رأس الركبة) لعدة ثوان . دُهشتْ لاختفاء الألم ، ورقصت بقية الأمسية . ولقد تكلمت معها بعد ذلك بعدة أيام وعندما سألتها عن حالة ركبتها ، قالت إنها نست تماماً أنها كانت تعانى من مشكلة فى ركبتها . قبل أن أتعلم طرق العلاج برد الفعل المنعكس ، كنت استخدم كمادات الخل الساخنة لأوقف آلام الركبة . وأنت تستطيع الجمع بين هذه الطريقة وطريقة رد الفعل المنعكس عند الحاجة . لكننى حتى الآن ، لم أعرف أى شخص احتاج إلى أى علاج آخر لآلام الركبة بعد تطبيق صحيح لرد الفعل المنعكس بالضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة فوق وتحت الركبة . انظر المخطط (٦ـ جـ) ، وصورة ٦٣ و ٦٤ .



صورة ٦٣ : وضع للضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة تحت الركبة لتخفيف آلام الركبة .





صورة ٦٤ : وضع ضغط الأصابع على نقاط ردود الأفعال المنعكسة لإيقاف ألم الركبة .

وظيفة ركبتيك

هل فكرت من قبل فى الوظيفة التى تؤديها الركبة ؟ إنها حقاً معجزة معقدة أبدع الله في تصويرها كما أبدع في تصوير جسم الإنسان كله . ولا عجب أن هذه الأجزاء المستخدمة بكثرة قد تعاني التلف ، خاصة لدى الرياضيين . لكن يجب أن يتعلم هؤلاء الرياضيون جميعا طريقة إرسال إمداد كهربى متجدد لهذه المناطق الضعيفة . فعندما يعرف الشخص نقاط ردود الأفعال المنعكسة التى ينبغى أن يضغط عليها لفتح إمداد أكبر من الطاقة وتجديد قوة الحياة للركبة المتألمة ، يستطيع بذلك أن يجعلها تعود إلى طبيعتها .

شفاء سريع لمشكلة الركبة

لقد أخبرني زوج ابنتي عن مدى معاناته من ألم ركبتيه عندما زرته في العام الماضي . ونظراً لأن عمله كان مكتبياً ، أي لم تكن مشكلته هي الحركة الزائدة (بل قلة الحركة) . ذهبت إلى حيث كان يجلس ودلكت ركبتيه . ضغطت بإبهامي وبأحد أصابعي فوق رضفته لمدة سبع ثوان . ثم ضغطت على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة تحت الرضفة لنفس الوقت .

واستخدمت هذه الطريقة على كلتا الركبتين ، ولم يصدق أن الألم توقف . أريته كيف يفعل ذلك لو أن هذه الآلام عادت مرة أخرى . كان هذا منذ عام مضى . ولم يخطر إلى استخدام رد الفعل المنعكس مرة أخرى لأن ركبتيه لم تؤلماه منذ العلاج الأول .

كيف تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الركبة ؟

لتعالج نفسك من آلام الركبة ، استخدم الإصبعين الإبهام والوسطى من يدك اليمنى ، واضغط بهما فوق عظام الركبة على كلا جانبي ركبتك اليمنى عند نهاية العظام . اشعر بالمنطقة اللينة ، ستكون مؤلمة جداً عند لمسها . والآن اضغط وابق ضاغطاً إلى أقصى درجة لمدة سبع ثوان .

والآن اذهب إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة تحت الركبة ، واضغط بنفس الطريقة التي ضغطت بها فوق الركبة . ثم ابحث عن المنطقة اللينة أو المنطقة المنبعجة الواقعة تحت عظام الركبة مستخدماً إبهامك وإصبعك الأوسط . سيكون هذا مؤلماً إلى حد ما ، فاضغط وابق ضاغطاً لمدة سبع ثوان . اتبع نفس الخطوات على الركبة اليسرى . وسترى أن هذا ما يجب فعله للتخلص من آلام الركبة .



توقف آلام الصداع وآلام المفاصل

عزيزتى السيدة " كارتر " :

إننى أطبق طرق رد الفعل المنعكس على نفسى منذ أكثر من عام ، وقد حصلت على نتائج رائعة . ولقد شخص الأطباء حالتى بأنها التهاب مفاصل العمود الفقرى . لكن بعد استخدام رد الفعل المنعكس ، توقفت عن تناول كل الأدوية التى لم أعد فى حاجة إليها وكان ذلك منذ عام . هذا بالإضافة إلى أننى تخلصت من آلام الصداع وآلام أخرى . أشكرك جداً .

ـ د.ب .

هل ترغب فى المزيد من الضغط

إذا كنت تملك قوة صغيرة فى أصابعك ، فيمكنك مضاعفة الضغط بوضع إصبعك الأوسط على قمة السبابة ، وسوف تُدهش للقوة الزائدة التى ستمنحها لك هذه الطريقة .

الفصل الخامس والعشرون

كيف يساعد رد الفعل المنعكس ألم ضيق النفق الرسغى ؟

قد تتحول أعراض النفق الرسغى إلى اضطرابات مؤلمة جداً ، وتنتج هذه الأعراض من حركة اليد المتكررة والمتوترة . وتحدث متلازمة النفق الرسغى عادة عندما تتضخم وتتورم الأوتار الموجودة فى المعصم وتضغط على العصب المتوسط الذى يجرى خلال النفق الرسغى فى المعصم ومقدمة الأصابع . وعندما يصبح الوتر متضخماً من كثرة الاستخدام ، فإن الأعصاب التى تتحكم فى الإبهام والأصابع الأخرى تُضغط معاً وتصبح ضعيفة . وكلما أصبحت الأعصاب ضعيفة ، فإنها تتوقف عن العمل ، مما يسبب شعوراً بالحرقة والتنميل والوخز .

أول ما يجب عليك القيام به هو تحرير التوتر فى يديك ومعصمك عن طريق إرخاء يديك . ابحث عن الضفيرة العصبية فى نقطة المركز فى كل يد . انظر المخطط ٣ . وباليد الأخرى ، لف أصابعك على ظهر اليد بينما يكون إبهامك على نقطة المركز فى راحة اليد (فهنا توجد نقطة الضفيرة العصبية ، التى تعتبر نقطة رد فعل منعكس هامة لتهدئة شبكة الأعصاب) . وعندما تضغط ، فإن الضغط على هذه النقطة ، سيساعد على استرخاء الجسم كله وسيساعد على تخفيف متلازمة النفق الرسغى .

عندما تضغط هذه النقطة ، تنفس الهواء ببطء حتى تشعر به داخل رئتيك ، ثم احبسه حتى تعد إلى سبعة . الآن خفف الضغط ببطء وفى الوقت نفسه حرر الهواء ببطء من رئتيك . كرر هذه العملية ثلاث مرات فى كل يد .



فإذا كانت يديك منتفخة أو تؤلمك ، فقد يكون لصالحك أن تعمل على " منطقة التحويل " وهي الضفيرة العصبية في قدمك . انظر صورة ٤٢ والمخطط ٥ .

كيف تستخدم نقاط رد الفعل المنعكس لتخفيف الألم

دلك حول المعصم بين اليد والساعد لكي تفتح القنوات التي ستسمح بسريان الدم خلال الأوتار بطريقة أفضل . وستجد نقطة للضغط عليها وهي تقع على منتصف خط انثناء المعصم في الجانب الأمامي والخلفي للذراع ، لذا يمكنك الضغط عليها من الأمام ومن الخلف في نفس الوقت .

وسوف يؤدي هذا إلى سريان الدم خلال الأوتار مما سيساعد على تخفيف الانتفاخ كما أنه سيساعد السوائل الزلقة على أن تسري خلال أربطة المعصم لتخفيف الألم . الآن تحرك أعلى الذراع لنقطة رد فعل منعكس أخرى ، ستجدها أعلى المعصم بثلاث بوصات . يمكن أن تجد نقطة رد الفعل المنعكس هذه بوضع ثلاثة أصابع بالقرب من المنطقة التي ينثني فيها المعصم ، حيث تقع هذه النقطة على جانب مرفق الأصابع . هنا يمكن أن تضغط على الجزء الأمامي والخلفي لليد في نفس الوقت . ابق الضغط لسبع ثوان ، ثم حرره لسبع ثوان أيضاً . كرر ذلك عشر مرات ، وعدة مرات في اليوم . اعمل على المعصم الأيمن والأيسر لسريان تام للدم . انظر صورة ٣٩ .

لقد اكتشفت خلال علاجي لتلازمة النفق الرسغي أنه كلما عملت على منطقة أعلى الذراع وحول الظهر ، شاملاً منطقة حول الأكتاف والرقبة ، كلما زادت نسبة الشفاء الكامل . ويمكن أن تجد نقاط رد فعل منعكس من شأنها أن تخفف التوتر في المعصم في قمة الأكتاف . ارفع ذراعك لأعلى وتحسس الحافة الخارجية للكتف ، وسوف تجد هنالك منطقة تبدو فارغة ، متكونة في الحافة الخارجية للكتف . اضغط في هذه المنطقة المجوفة ، بحركة ضاغطة مستديرة لسبع ثوان . كذلك اضغط لأعلى حتى تصل إلى الرقبة .

عندما يكون التوتر كامناً في الكتف ، يكون من المفيد أن تضغط هابطاً حتى تصل إلى النقطتين الثالثة والرابعة فوق العمود الفقري. انظر المخطط (١٧ ـ ب)

وإلى أعلى فوق حافة الأكتاف . اضغط واعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة برفق أولاً ، ثم بمزيد من الضغط .

يمكنك أيضاً أن تخفف الألم بالضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة في المنطقة الجلدية الواقعة بين الإبهام والسبابة . استخدم القرص أو حركة ضاغطة عاصرة للعمل على هذه النقطة لدقيقة أو اثنين . كرر هذه العملية عند الحاجة . انظر صورة ٤٣ .

تكون هذه النقطة رائعة أيضاً في مساعدة من يعانون من التهاب المفاصل الروماتيزمي .

إنقاذ السيدة " أ " من جراحة متلازمة النفق الرسغي

كانت السيدة " أ " تعاني من ألم شديد في معصميها ويديها ، وكانت تستيقظ في الليل بسبب شعورها بالتنميل والوخز فيها ، كما لو كانا قد دخلا في سبات عميق ، لكنها لم تكن تستطيع أن توقظهما . وكان يجب وضع حد لهذا الألم ، لذا فقد اتصلت بطبيبها الذي أخبرها بأنها تعاني من متلازمة النفق الرسغي ، وأن عليها إجراء جراحة في كلتا يديها .

لم تعد السيدة " أ " تستطيع أن تتعامل مع هذا الألم ، لذا قررت إجراء العملية . وفي اليوم السابق للعملية ، جاءت ابنتها لزيارتها ، وسألتها إن كانت تستطيع أن تخفف ألم هذه الليلة باستخدام رد الفعل المنعكس . علمت السيدة " أ " أنه لا ضرر من ذلك ، بل أنها قد قرأت عن مدى فائدة رد الفعل المنعكس قبل إجراء العمليات حيث أنه يبقي الدورة الدموية تجري بشكل منتظم مما يسرع الشفاء .

أخذت ابنة السيدة " أ " تعمل على يدي أمها صاعدة إلى ذراعيها ثم كتفيها ثم المنطقة المحيطة بظهرها ، وكان يوجد على ظهرها ورم وكأنه عضلة متورمة ، كان يقع أعلى منطقة العظم الكتفي مباشرة . فقامت الابنة بتدليك المنطقة المتورمة والمنطقة المحيطة بالعظم الكتفي في كل ناحية ، ثم قبلت أمها وتمنت لها نوماً هنيئاً .

في الصباح استيقظت السيدة " أ " دون أن تشعر بأي تنميل أو وخز ، فقد توقف الألم والتصلب . وعندما استيقظت البنت أخبرتها الأم بأن الألم قد اختفى .

وبعد أن بحثنا الموضوع ، قررنا إلغاء العملية . والآن تعلم السيدة " أ " ما الذى تفعله إذا ما عاد الألم مرة أخرى . فهى الآن تستخدم علم رد الفعل المنعكس وبعض التمارين الوقائية الأخرى . ولم تضطر هذه السيدة لأن تجرى هذه العملية ، كما أنها ممتنة للغاية للمعجزات لما حققه علم رد الفعل المنعكس .

وهناك صديقة لى تقوم بعمل العرائس ، بدأت تعانى من متلازمة النفق الرسغى . ولأن طريقة عمل هذه السيدة دقيقة جداً ، حيث تقضى ساعات فى إنتاج إبداعاتها . فقد أعطيتها كرة حتى تستخدمها فى تقوية وتمرين أصابعها . كما أنني عملت على نقاط ردود الأفعال المنعكسة على يدها وذراعها وكتفها وحتى منطقة عظم كتفها . والتى وجدناها مؤلمة للغاية (إنها إحدى نقاط رد الفعل المنعكس الأساسية للتحكم فى آلام ضيق النفق الرسغى . اعمل على كل المنطقة المحيطة بالكتف ، باحثاً عن نقطة مؤلمة ، ثم ركز على نقطة رد الفعل المنعكس هذه لعدة دقائق لإعادة تنشيط سريان قوة الشفاء فى يديك .)

وبعدما استخدمت صديقتى علم رد الفعل المنعكس ووضعت جبيرة معصم أثناء الليل ، تابعت صنع العرائس الجميلة . وهى تمارس الآن مهنتها بلهفة وسعادة ، وهى سعيدة لأنها تعمل بسهولة أكثر .

كما يخبرنا الدكتور " جون توتين " وهو أحد الجراحين فى " ستيكا " فى " ألاسكا " بأن الصيادين يأتون إليه عادة فى منتصف موسم صيد السلمون وهم يشتكون من ألم مزمن وتنميل فى أيديهم . فينصحهم بأخذ حقن الكورتيزون فى معاصمهم والتى يكون من شأنها أن تمنحهم راحة سريعة ، ولكنه يحذرهم من أن كثرة الحقن بهذه المادة يسبب مشاكل إضافية .

بيد أنه باستخدام رد الفعل المنعكس ، يمكن تحرير كورتيزون طبيعى داخل تيار الدم ، مما يساعد على تخفيف الألم وتفادى معاناة تأثيرات الأدوية الخطيرة . انظر المخطط ٦ .

أهمية الراحة لتفادى متلازمة النفق الرسغى

يجب أن يدرك مديرو العمل أن موظفيهم سيعملون بكفاءة أكبر عندما يكونون فى حالة استرخاء وخلوّ من الآلام . فأفضل علاج لمتلازمة النفق الرسغى هو

الرعاية الوقائية . فإذا كنت في العمل ، حاول تجنب مشاكل المعصم عن طريق تحريك جسمك أو بسطه مرة كل ساعة ، حتى لو لدقيقة أو اثنتين . فإذا كنت جالساً (فلا تضع ساقاً فوق الأخرى) وحاول أن تبقى ظهرك مستقيماً (لا تحنى ظهرك) ، حتى لا تعطل سريان الدم . وإذا كنت واقفاً ، فخذ راحة واجلس . ارخ أربطة المعصم بالعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة لتتخلص من التوتر ، وجرب واحداً أو اثنتين من التمارين التالية .

رفع اليد

إذا كنت تشعر بحرقة تمتد من معصمك إلى أصابعك ، أو إذا لم تستطع النوم ليلاً لأن يديك أصابها التنميل أو لم تعد تشعر بها ، ارفع يديك لتخفيف الألم . (فهذا يعني أن هنالك انتفاخاً في الخلايا الواقعة داخل جدران النفق والتي تضغط على العصب المتوسط في المعصم .) لذا فإن شعرت بتورم في النسيج الرخو ، فهذا التمرين البسيط سيكون نعم العون لك .

تقوية الأصابع وتمرينها

ابسط جميع أصابعك وباعد بينها ، ثم اثن أصابعك واحداً تلو الآخر على أن تبدأ بالخنصر وذلك لتأخذ يدك شكل القبضة ، ثم أعد فتح يدك وكرر هذا سبع مرات . ثم هز كل يد بشدة لكي تجعل الدورة الدموية تسرى خلالها . تستطيع أداء هذا التمرين أيضاً وأنت قابض على كرة صغيرة .

تخلص من تورم وتهيج الأوتار

ضع اليد اليمنى تحت أصابع اليد اليسرى ، وبرفق اثن كل أصابع اليد اليسرى للخلف باتجاه قمة المعصم الأيسر ، ارخ أصابعك ، ثم كرر هذا التمرين سبع مرات . ثم انتقل إلى اليد الأخرى . في معظم الأوقات تكون اليدان والأصابع في وضع أمامي ، لذا فإن هذا التمرين سوف يمنحهما الراحة ، وسيفتح القنوات لتجرى الدورة الدموية بشكل أفضل .

مد أو بسط الساعد

اجلس على مقعد واجعل ظهرك مستقيماً ، ضع يديك بجانب ساقيك ، على أن تكون راحتي يديك مبسوطتان على ذراعي الكرسي ، ويكون إبهامك متجهاً إلى الخارج ، والأصابع مشيرة إلى الخلف (باتجاه ظهر المقعد) . ثم اثن جذعك للخلف ببطء لكي ينبسط ساعداك (إن هذا سوف يؤلمك ، لذا لا تبالغ فى جذب الأوتار) ابق راحتي اليد مبسوطتين على المقعد . ابق على هذا الوضع لمدة سبع ثوان ، توقف .. كرره مرتين .

تقليل التوتر

تخلص من آلام اليد والمعصم بالوقوف ووضع يديك المفتوحتين على الطاولة ، بحيث تكون راحتي اليد لأسفل والأصابع مشيرة بعيداً عنك ، ابق يديك مفتوحتين . ثم اثن جسمك العلوي للأمام ، وبرفق اضغط بيديك ضد الطاولة ، باسطاً الأصابع والمعصم . ابق هكذا لسبع ثوانٍ ... كرر هذا التمرين .

استخدم الجبيرة

ضع ساعدك في الجبيرة لتزيد من إمداد المعصم بالدماء . وإذا رفعت يدك دون ثني المعصم ، فإن الدم سيسرى بطريقة أكبر .

فيتامين ب٦ يعالج متلازمة النفق الرسغي

تؤكد الدراسات أن تناول من ٥٠ إلى ٢٠٠ مليجرام من فيتامين ب٦ يومياً لمدة ثلاثة أو أربعة شهور يعالج متلازمة النفق الرسغي . ويضيف دكتور " جون إليس " من " مونت بليزنت " في " تكساس " أن هذا الفيتامين يقلل من انتفاخ الأوتار التي تضغط على العصب المتوسط ، كما إنه يعمل على تحفيز الكورتيزون الطبيعي في الجسم . ويدعي هذا الطبيب أنه طوال سنوات ممارسته

للطب والتى تبلغ ٢٨ عاماً ـ كان لديه خمسة مرضى فقط احتاجوا للجراحة بعد أخذ فيتامين ب٦ يومياً .

فيمكنك إدراج بعض الأطعمة الطبيعية لقائمة طعامك اليومية على أن تكون هذه الأنواع غنية بفيتامين ب٦ ؛ مثل الخميرة بيرة ، وحبوب النخالة ، والأرز الأسمر ، وكل الأطعمة المصنوعة من القمح ، وغذاء ملكات النحل ، والبرسيم الحجازى ، وبذور القمح ، وبذرة عباد الشمس ، والتونة ، والفول والشوفان ، والدجاج ، والموز ، والعسل الأسود .

نحن لا ننصح هنا بأن يحل رد الفعل المنعكس محل طبيبك العادى .. فالعديد من الأطباء يستخدمون طرق طبيعية فى ممارسة العلاج . فإذا ما كانت حالتك متدهورة وتبدو فى بعض الأحيان وكأن لا أمل فى الشفاء منها ، فدع حبك للحياة يبث الأمل داخلك مرة أخرى . وها هى بعض الحالات التى ساعدها علم رد الفعل المنعكس عندما فشلت كل الطرق الأخرى .

ذهب السيد " ر " إلى العديد من المتخصصين حيث كان يعانى من التهاب وآلام مزمنة فى معصمه . فأخبره الأطباء بأن الجراحة هى التى ستساعده ، ومع ذلك لم يزعن لهذا الأمر لأنه كان يريد الاشتراك فى دورة جولف هذا الربيع . لكنه علم أنه بحاجة إلى المساعدة . لأن وظيفته كانت ترهق هيكله العضلى مما سبب ضعفاً فى قبضته وتنميلاً فى أصابعه .

فقالت له زوجته : " دعنا نجرب طريقة طبيعية لتحرير التوتر وجلب الشفاء الطبيعى " . وضغطت بأصابعها فوق يديه ومعصمه وساعده وكتفيه ورقبته وظهره . واستخدمت أيضاً جلسات رد الفعل المنعكس للقدم . كما استخدمت طريقة رفع الأطراف ، والثلج ، وأعطته فيتامين ب المركب ، وفيتامين ج ، وجعلت طعامه صحياً .. وفى هذا الربيع نافس فى دورة الجولف وأدرك معنى السعادة باستعادته الصحة الطبيعية .

رد الفعل المنعكس لحياة أفضل

عزيزتى السيدة " كارتر " :

لقد كنت أعانى من مشكلة صعبة فى العصب الوركى فى قدمى اليمنى ، وقد قمت بزيارة المعالج بتقويم العمود الفقرى يدوياً ١٤ مرة ولم أحقق أى تحسن ،



فنصحني طبيب العائلة بالبقاء في المستشفى للراحة والتقويم لكن دون فائدة . وبعدها ذهبت إلى جراح أعصاب ، أجرى لي أحد عشر اختباراً . لكن مكان الخلل لم يظهر . فذهبت بعد ذلك إلى متخصصي العظام ، الذين أجروا لي عدداً كبيراً من الأشعات والفحوصات . وبعد قضاء ثلاثة شهور في المستشفيات ، تم السماح لي بالخروج دون أن تتحسن حالتي بل ازدادت سوءاً .

زارني أحد أصدقائي وأخبرني عن شخص يمارس رد الفعل المنعكس . فحددت موعداً معه وأصبت بالدهشة عندما شعرت بالراحة بعد الجلسة الثالثة !

كان هذا بمثابة المعجزة ! وقد أثارت هذه الطريقة اهتمامي . ومن حينها تابعت العلاج على أساس منتظم . فقد عرفت أن الله قد منّ عليّ بهذه الطريقة . والآن أريد أن يعرف العالم كله بهذه الطريقة البسيطة التي تساعد على إيقاف الآلام وعلى التمتع بصحة جيدة ، كما أنها تجعل الحياة أفضل !

ـ أ . م . ل .

الفصل السادس والعشرون

كيف تعالج البواسير برد الفعل المنعكس ؟

تكون آلام البواسير في بعض الأحيان مؤلمة جداً ، ومحرجة أيضاً . ومع ذلك ، فبتدليك بسيط لبعض نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، استطعت أن أساعد على شفاء مئات الأشخاص تماماً من هذا المرض المؤلم . وأنت يمكنك أن تعالج نفسك بمجرد الضغط على بعض النقاط المؤلمة . وأنا أضمن أن آلام البواسير ستختفي فوراً . وإذا ما واظبت على التدليك لبضعة أيام ستختفي الآلام تماماً .

البواسير هي أوردة دموية متضخمة داخل المستقيم أو حوله . ولكي تجد نقاط ردود الأفعال المنعكسة لهذه المناطق المؤلمة والمزعجة : انظر إلى القدمين .

اضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة في القدمين

باستخدام إصبعك وإبهامك ، اضغط الجزء العظمي للعقب ، والذي يقع فوق المنطقة المثلثة . ستجد حيداً يمتد في هذه المنطقة . فاضغط كل المنطقة حول هذا الحيد ، باحثاً عن نقاط مؤلمة . انظر المخطط ٤ ، ٥ . قد تحتاج إلى استخدام جهاز رد فعل منعكس ليساعدك على الضغط بقوة كافية لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة بشكل جيد وأعتقد أن جهاز The Hand Reflex Massager سيفي بالغرض هنا . قد لا تجد كل هذه المنطقة مؤلمة . بل بعض النقاط فقط . فالأوردة المتضخمة في المستقيم والتي تسبب آلام البواسير عادة ما تكون في مكان أو اثنين . لذا ستضطر لأن تبحث عن النقاط المؤلمة ثم تضغطها وتدلكها لعدة دقائق . في بعض الأحيان تكون هذه الأماكن مؤلمة للغاية لذا اضغطها بأكبر قوة تستطيع تحملها . والآن اعمل بأصابعك ببطء صاعداً تحت

عظمة الركبة الداخلية ، اضغط بقوة ، باحثاً عن نقاط مؤلمة . ثم اضغط ودلك المنطقة الخلفية للساق على جانبي وتر العرقوب بأصابعك وإبهامك . وسوف تجد العديد من نقاط رد الفعل المنعكس فى هذه المنطقة . فلا تخش من تدليكها مهما كان الألم شديداً . قم بهذا التدليك الكامل على القدمين والساقين . وابحث أيضاً عن نقاط مؤلمة خلف ظفر الإصبع الأكبر من كل قدم .

اضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى اليدين

سوف تتجه الآن إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى اليد لتخفيف آلام البواسير . اضغط على الجزء العظمى من معصمك بإبهام اليد الأخرى . ابدأ بجانب راحة اليد واضغط كل المناطق الواقعة على أو أسفل هذه المناطق العظمية ؛ اقلب يدك واضغط بإبهامك أو بأصابعك الأخرى على قمة معصمك ، بينما لا تزال تبحث عن النقاط المؤلمة المتعلقة بالبواسير. انظر المخطط (٦ ـ أ) ، وصورة ٣٩ . افعل هذا على معصميك كلاهما . فلقد شهدت بنفسى كيف أن هذه الطريقة تشفى تماماً بعض حالات البواسير الصعبة والتى استمرت طويلاً . هناك أيضاً نقاط ردود أفعال منعكسة عند نهاية عظمة الذيل . اختبرها ، ودلكها إن كانت مؤلمة .

ردود الأفعال المنعكسة فى لبد العقب

منطقة أخرى مهمة لردود الأفعال المنعكسة للمستقيم توجد تحت لبد العقب . فإذا كنت تعانى ألماً فى أى جزء من أجزاء المستقيم أو فى المنطقة السفلية من القولون ، فإنك ستجد هذه المنطقة مؤلمة جداً ، حتى أنك ستتحمل عملية تدليكها بصعوبة . ولكن يجب أن تدلكها لكى تخفف من حدة الألم وتساعد سريان القوة الكهربية للمنطقة ذات المشكلة مما يساعد على علاج الأنسجة الملتهبة والمتألمة . وتذكر أنك عندما تحفز سطح الجسم فى منطقة معينة ، فسوف يحدث رد فعل فى مكان آخر . لكنه من الصعب أن تصل إلى هذه المنطقة بأصابعك خاصة إذا كان جلد قدمك غليظاً . لذا فقد تحتاج إلى استعمال

أحد الأجهزة التى ستساعدك فى الوصول إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة هذه .

فى البداية جرب أصابعك كما هو موضح فى صورة ٤٩ . خذ ليد عقبك فى يدك وحاول أن تضغط بأطراف أصابع يدك تحت هذه المنطقة . فإذا لم يأت هذا بنتيجة ، فجرب The Hand Reflex Massager أو The Reflex Comb . اقبض على المشط (The Comb) بكلتا يديك ، وأدره من اتجاه لآخر ، معطياً اهتماماً خاصاً للمنطقة الواقعة داخل القدم ، صاعداً باتجاه الكاحل ، والذى قد تجده مؤلماً للغاية . وهناك طريقة أخرى لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة التى يصعب الوصول إليها وتكون باستخدام الدعامة الموجودة فى كرسى أو طاولة . فلقد اكتشفت نقاط ردود الأفعال المنعكسة الهامة هذه على حافة طاولة القهوة الخاصة بى . استخدم ما تراه مناسباً وطبيعياً حتى تتغلب على الألم تماماً . وعندما يتوقف الألم فى مناطق ردود الأفعال المنعكسة هذه ، ستجد أن الألم فى المنطقة السفلية للمستقيم قد توقف هو الآخر .

تحسن رائع

عزيزتى السيدة " كارتر " :

لقد تعلمت من تجربتى الأولى مدى فاعلية رد الفعل المنعكس فى علاج البواسير ! وكنت قد تعرضت لموقف أخرق تسبب فى سقوطى مما جعل أحد أوردتى تبرز قليلاً للخارج . لكن بعد العلاج الأول برد الفعل المنعكس اختفى الألم تماماً وتحسن التورم. وبعد عدة جلسات علاجية، تحسنت حالتى الصحية تماماً .

ـ ف.س .

أهمية تحديد نقاط ردود الأفعال المنعكسة بدقة

عزيزتى السيدة " كارتر " :

لقد تعلمت أهم معلومة متعلقة بنقاط ردود الأفعال المنعكسة للبواسير ! فلم تساعد نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة فى الجزء الداخلى من القدم فى إيقاف نزيف المستقيم الذى كنت أعانيه ، ولكن مجرد نقطة واحدة فى كل قدم والتى تقع



على قمة عظمة العقب في الجزء الخارجي من القدم ، تحكمت في النزيف بعد ثلاث جلسات علاجية .

شكراً لك يا " ميلدرد كارتر " لمشاركتك إيانا في علمك وخبرتك !

ـ ل.ت .

قصة السيدة " ج "

عزيزتي السيدة " كارتر " :

لقد عانيت من مشاكل القولون لعدة سنين ، كما أخبرتك من قبل على الهاتف . وكنت في زيارة لأحد الأصدقاء استمرت عدة أسابيع ، لذلك لم استطع أن أتبع نظامي الغذائي . فبدأت أعاني من آلام فظيعة في كل الجزء السفلي من جسمي . ولم أرد أن أزعج أحد بآلامي ، ولكنني لم أكن صحبة جيدة لأصدقائي . وفي الليل ، كان الألم فظيعاً ، فظللت راقدة في الفراش وعانيت بشدة ، فحتى الأسبرين لم يرحني . وكان هذا عندما قررت أن أحدثك عبر الهاتف ، فأخبرتيني عن طريقة تدليك العقب . الآن أريد أن أخبرك عما فعلته نصيحتك الغالية لي . فهذا المساء بينما كان الجميع يشاهدون التليفزيون ، بدأت في التدليك تحت لبد عقبي . لم أتألم في حياتي بهذه الطريقة البشعة . وصدقيني حينما أخبرك بأنه لولا قوة إرادتي لما استطعت أن أواصل عملية التدليك ، لكنني صبرت وتحملت لأنني علمت أن هناك راحة كامنة وراء كل هذا الألم ! ولم يكن لدي سوى أصابعي فقط لأدلك بها ، ولكني جلست هناك طوال الليل أقوم بتدليك تحت لبد العقب . وكانت هناك قدم أكثر إيلاماً من الأخرى . لذا فقد ركزت أكثر على هذه القدم الأكثر إيلاماً . وبحلول وقت النوم ، كان الكثير من الألم قد تم حله . هل تصدقينني حينما أقول لك إنني نمت طوال الليل دون ألم ! ومازلت لا أعاني من أية مشاكل في هذه المنطقة ولا أستطيع أن أجد أي مناطق مؤلمة عند تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في لبد عقب القدم . لا أستطيع أن أعبر لك عن مدى امتناني وتقديري لك ولعلم رد الفعل المنعكس .

ـ د.ج.

الفصل السابع والعشرون

كيف يعالج رد الفعل المنعكس أزمات الربو ؟

الربو مرض بغيض ، فهو يسبب الكثير من المعاناة للمصابين به . فعندما لا تستطيع أن تتنفس ، يقع جسمك كله في مشكلة . فالتنفس هو الحياة . ولذلك يموت العديد ممن يعانون من أزمات الربو بسبب نقص الهواء في الرئتين ، أو بسبب الآثار الجانبية لأدوية الربو .

شفاء مريضة من الربو

لقد عانت فتاة كانت تعمل لديّ من أزمات الربو التي كانت تزيد أكثر وأكثر بمرور الوقت . ولقد أعطاها الأطباء أدوية كانت مضرة جداً بجسمها . وقد أخبرها دكتور " ج " بأن هذه الأدوية ستقتلها بمرور الوقت .

لكن بعد بقائها لعدة مرات في المستشفى ، وافقت على تجربة رد الفعل المنعكس . فأرسلتها إلى أحد تلاميذي المتخصصين في العلاج برد الفعل المنعكس والذى أصبح ماهراً جداً . وبعد عدة جلسات ، بدأت في التحسن . ولقد تعافت هذه الفتاة تماماً الآن . ولقد نصحتها بأخذ الفيتامينات التي تساعد الجسم على بناء نفسه بعد السنوات التي عاني فيها من أزمات الربو والأدوية السامة التي كانت تأخذها .

تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى الجسم لأزمات الربو

والآن دعنا نتجه إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى الجسم والتى ستساعدك على إيقاف أزمات الربو . هناك أربعة مواقع مختلفة من شأنها أن تنشط خطوطك الكهربية ، وتبعث بطاقة الشفاء إلى المناطق المحتقنة والمسببة للأزمة .

انظر صورة ٦٥ . ولاحظ كيف نضغط بالإصبع على الجزء السفلى من الرقبة . انظر المخطط (١٧ - أ) ، (١٧ - ج) ولاحظ كيف أن عظام الترقوة تأخذ شكل " V " . ضع الإصبع الأوسط أو السبابة داخل شكل " V " هذا واجذب لأسفل وأنت تضغط فى نفس الوقت إلى الداخل بقوة . ولكن لا تضغط بقوة كبيرة حتى لا تصيب نفسك بالكدمات . إن هذا الطريقة مفيدة للغاية لشفاء حالات أزمات الربو بسرعة .



صورة ٦٥ : وضع تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقصبة الهوائية .

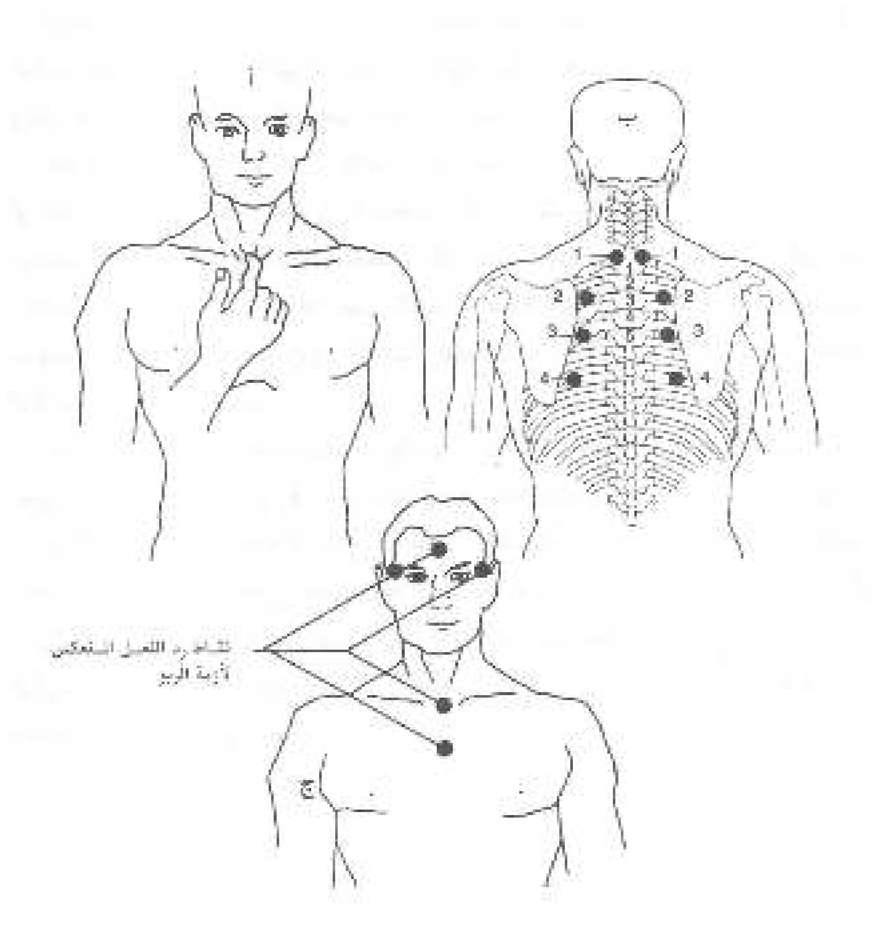
نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة على العمود الفقرى تأتى بشفاء فورى من أزمة الربو . وسيكون من المفيد أن تجعل شخصا آخر يقوم بذلك نيابة عنك .

ادرس المخطط (١٧ ـ ب) . ولو لم تجد من يساعدك ، فاستخدم حافة الباب لتضغط بها على ظهرك بقوة ، وسوف تكون هذه النقاط مؤلمة للغاية ، ولكن هذا الألم سيتوقف كالسحر بمجرد الضغط .

إذا وجدت من يساعدك ، فاجلس أو استلق على بطنك فوق فراش أو أريكة أو حتى على الأرض ، واجعل الشخص الآخر يضغط هذه النقاط بإبهامه أو بإصبعه . ويكون باستطاعته استخدام أكثر من إصبع لو كنت بحاجة إلى قوة زائدة ، والتي يجب أن تركز على نقطة واحدة كل مرة . عندما يضغط لك شخص آخر على نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، اجعله يضغط على النقاط المتقابلة في نفس الوقت .

عندما تجد النقاط الصحيحة ، والتي ستجدها مؤلمة ، اضغط عليها بقوة حتى تنتهي من العد إلى رقم ٧ . فلقد رأيت هذا يوقف أزمات ربو شديدة فوراً .

والآن اضغط بقوة معتدلة باتجاه العمود الفقري . وتذكر أن نقاط رد الفعل المنعكس هذه لا تقع على العمود الفقري ، بل على جوانبه . لاحظ كيف أن رقم ٢ ينتشر بعيداً عن العمود الفقري ورقم ٣ ينتشر أبعد باتجاه العظم الكتفي . إذا كان لديك قضيب ردود الأفعال المنعكسة (A Reflex Bar) تستطيع أن تستخدمه بنجاح على نفسك .



مخطط ١٧

شفاء أزمة ربو بطريقة فورية

عزيزتي السيدة " كارتر " :

لقد كنت أعاني الربو منذ عدة سنوات . وأخذت أجرى اختبارات الحساسية ، ولكن الأطباء لم يجدوا أنني مصابة بالحساسية تجاه شيء معين ، ما عدا دخان

السجائر ، لذا فقد عملت على تجنبه . لكن لا شيء بدا أنه سيساعدني . لذا طلب مني زوجي أن أذهب إلى معالج بردود الأفعال المنعكسة . وبعد عدة شهور من المعاناة والذهاب إلى المستشفيات للاستلقاء والخضوع للتنفس الصناعي ، قررت أن أعمل بنصيحته . فذهبت إلى متخصصة فى ردود الأفعال المنعكسة ، وكانت إحدى تلميذاتك .

وجدت هذه المعالجة بعض النقاط فى جسمي الذى ساعد تدليكها على تخفيف السعال ونوبات اللهاث . فبمجرد أن لمست بعض نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى ظهرى والتى تقع تحت أكتافي مباشرة وتحت رقبتى ببوصتين ، توقفت نوبات الربو فى الحال .

فقد أدركت المعالجة أن الغدد الكظرية مصابة ، ولذلك قامت بالعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد الكظرية فتوقفت نوبات الربو .

وأنا أتعرض لنوبات قليلة جداً حالياً . فإذا شعرت بإحداها قادمة ، أسرع إلى مدلكة نقاط ردود الأفعال المنعكسة لتوقفها لى تماماً .

-م.ج-

ردود الأفعال المنعكسة للغدة الكظرية

يقع اللوم على الغدة الكظرية عندما يعانى شخص ما من الربو ، لذا فهى تحتاج إلى عناية خاصة فى هذه الحالة .

لاحظ فى المخطط ٢ نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة الكظرية والتى تقع فى مركز اليد والقدم . دلكها لعدة دقائق ؛ ثم تحرك إلى قمة القدم وظهر اليد ، واضغط وابحث عن نقطة مؤلمة أعلى الإصبع الأصغر فى اليد وأعلى إصبع القدم الأصغر ناحية الكاحل .

امسك إصبع قدمك الأكبر بإبهامك وسبابتك واضغط عليه . ابحث عن نقطة متألمة هنا . وواصل التدليك لعدة دقائق . قم بهذا لإبهامك أيضاً .

أزمات الربو في الأطفال

جاءت لي ذات مرة طفلة مصابة بالربو ، وقالت إنها عانت منه منذ أن كانت صغيرة جداً . ولم يعرف أو يتمكن أحد من شفائها منه .

فبدأت العمل على قدميها ثم على كل نقاط ردود الأفعال المتعكسة التي لها علاقة بالربو . وعملت أيضاً على كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد الصماء ، والتي يجب تدليكها في حالة حدوث أي مرض من أي نوع في الجسم . انظر المخطط ٢ .

تذكر : إن كانت إحدى الغدد الصماء لا تعمل بكفاءة ، فإن هذا سيؤدي إلى خروج كل الغدد الصماء عن توازنها وسيخرج الجسم كله عن اتساقه وتوازنه .

لذا فقد قمت بتدليك كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه لكي أوقف الربو . ولكي أبني حماية أو مناعة ضد أي هجمات أخرى أيضاً . ثم علمتها كيف تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه عندما تشعر بهجوم إحدى هذه النوبات ، وأخبرتها بأن تتناول العسل وأن تمضغ أقراصه . وفي وقت قصير شُفيت تماماً من الربو . لقد أصبحت الآن امرأة سعيدة تتمتع بصحة جيدة ، كما أصبحت أماً لعدد من الأطفال . وقالت إنها تحافظ على صحة أبنائها بتطبيق رد الفعل المنعكس عليهم .

مساعدة إضافية لمن يعانون الربو

عندما يعاني إنسان من الربو ، لا يصل الدم إلى الجزء العلوي من رئته . لذا يجب على المعالج أن يقلب وضع المريض حتى يصل الدم للجزء العلوي من الرئة . فهذا من شأنه أن يريح المريض . كما تساعد أوضاع عديدة على جلب الراحة لمرضى الربو . وأهم هذه الأوضاع هو وضع اليوجا في الوقوف على الرأس . لكن هذا قد يكون صعباً بالنسبة للكثيرين . لذا فأنا أنصح بجهاز موجود الآن بالأسواق سيمكن أي شخص من الوقوف على رأسه بطريقة مريحة ولفترة طويلة من الزمن . ويسمى هذا الجهاز " بودى ليف " Body Life . كذلك تساعد الألواح المنحدرة على عكس الجاذبية بالنسبة للجسم كله وتزيد من سريان الدم إلى كل أجزاء الجسم بداية من الرأس وحتى القدم . وهناك طريقة

أخرى للوصول بالدم إلى الجزء العلوى من الرئة للشفاء السريع وهى أن تستلقى فوق الفراش على معدتك وتنزل برأسك على يديك أو ذراعيك على الأرض .

رد الفعل المنعكس يساعد فى علاج انتفاخ الرئة

استخدم نفس نقاط ردود الأفعال المنعكسة التى استخدمتها مع أزمات الربو لكى تعالج انتفاخ الرئة ، مركزاً جهدك على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد الصماء .

إننى أعرف طبيباً استطاع أن يعالج الكثير من مرضى انتفاخ الرئة ، وكان بعضهم طريح الفراش وفى السبعين من عمره . لقد جعلهم يركبون الدراجات . فقد وضع أولاً الدرجات الثابتة بجانب فراشهم وجعلهم يبدأون التبديل لعدة مرات ببطء فى البداية . وكلما زادت قوتهم ، سمح لهم بمزيد من الوقت فوق هذه الدراجات ، حتى استطاعوا أن يركبوا دراجات حقيقية خارج منازلهم . وقال إن بعضاً من هؤلاء المرضى استطاعوا العودة إلى أعمالهم . فركوب الدراجات يؤدى إلى التنفس بطريقة مختلفة ، تكون مفيدة جداً للمكان الذى يقع فيه انتفاخ الرئة .

كذلك لا تغفل فوائد منصة القفز ، وهى عبارة عن منضدة صغيرة مثل التى يقفز عليها المهرجون فى السيرك ، ويمكنك وضعها فى أى غرفة . فهذه الأداة الصغيرة تمكننا من استخدام ثلاث قوى طبيعية مختلفة ألا وهى الجاذبية والعجلة ونقص السرعة . فباستغلال هذه القوى ، ستساعد أجسامنا على التغلب على أمراض كثيرة منها انتفاخ الرئة ، بل إنها قد تساعد المدخن على الإقلاع عن التدخين .

الموسيقى تساعد على التنفس

أود لو أجعلك تهتم بالموسيقى ! هل تعتقد أنه لا مكان هنا للحديث عن الموسيقى ؟ إننى اعتقد أنه من المناسب التحدث عنها هنا . هناك آلة صغيرة يمكنك أن تمسكها فى راحة يدك تصدر موسيقى جميلة ، ويمكن أن يعزف عليها أى شخص . ستساعدك هذه الآلة على بناء قوة تنفسية فى الوقت الذى

تستمتع فيه بعزف أغانيك المفضلة . هذه الآلة هي الهارمونيكا . هل أنت مندهش ؟ فقط حاول أن تنفخ في إحداها لعدة دقائق لترى كم الهواء الذي يتطلبه النفخ في هذه الآلة . فإذا واظبت على عزف بعض الموسيقى أو حتى إصدار بعض الأصوات المبهجة لعدة دقائق في اليوم ؛ فسوف تجد أن رئتيك أصبحتا أكثر قوة ، وأنك تستطيع أن تعزف بصوت أعلى ولمدة أطول . ابدأ بالعزف على هارمونيكا صغيرة ؛ ثم اعزف بعد ذلك على الآلة المزدوجة ، لأنها تحتاج إلى قوة نفخ أكبر . لا تبتاع آلة هارمونيكا رخيصة . فعموماً لا تكون هذه الآلات غالية الثمن ، لذا ابدأ بأفضلها . وأنا شخصياً أفضل نوعاً معيناً وهو " مارين باند " الذى يكون له مفاتيح عديدة . وسيكون من الأفضل أن تبدأ بمفتاح " ج " إلا إذا كنت معتاداً على العزف . كما يوجد العديد من الكتب التى ستعلمك كيف تعزف العديد من الأغانى على آلة الهارمونيكا .

إن جميع هذه الأجهزة تكون مفيدة لأى شخص يعانى من ضعف فى رئته وهذا إن استُخدِمت مع تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة التى شرحتها سابقاً .

فإذا أردت استعادة قوة تنفسك حتى تستطيع أن تأخذ نفساً عميقاً وتشعر بالأكسجين وهو يسرى خلال جسمك كله . خذ المفتاح الذى أعطيته لك وافتح الباب وستجد أمامك حياة جديدة .

الابنة تنقذ الأم من أزمة ربو

لقد أخبرتنى صديقة لى بأنها قامت هى وابنتها برحلة بالطائرة عبر البلاد . وبينما كانتا فى الطائرة ، بدأت أزمة الربو تهاجمها (هذه الأزمة قد تكون ناتجة عن انتفاخ الرئة) ، وقالت إن صدرها انطبق وأصبحت تحاول التنفس بصعوبة ، وأصبح فمها وحلقها جافين وأصابها الفزع .

أمسكت ابنة " إيمى " بيد أمها وبدأت بالضغط بإبهامها على راحة اليد ، ثم فعلت نفس الشىء فى اليد الأخرى ، محركة يدى أمها للأمام وللخلف حوالى ثلاث مرات . التقطت " إيمى " أنفاسها وعادت للتنفس بطريقة طبيعية مرة أخرى . قالت هذه السيدة وهى تخبرنا عن أول تجربة لها مع رد الفعل المنعكس : " إنه لشىء مفزع ألا تصبح قادراً على التنفس ، خاصة وأنت محلق

على ارتفاع مئات الأمتار في السماء دون أدوية أو أطباء . ولكن ابنتي أنقذتني من هذا الرعب ، وسوف أظل أحبها دائماً كما أنني ممتنة جداً لتصرفها السريع واستخدامها لطريقة العلاج برد الفعل المنعكس " .

إنقاذ فتاة في العاشرة من عمرها من أزمة ربو

عزيزتي السيدة " كارتر " :

يجب أن يعرف كل شخص شيئاً ما عن رد الفعل المنعكس ، فالإنسان لا يعرف متى سيقابل شخصاً يحتاج إلى مساعدة عاجلة . ولقد قابلت ذات مرة في المدينة أم مع ابنتها البالغة من العمر عشر سنوات وكانت الابنة تعاني في ذلك الوقت من أزمة ربو شديدة . وكان على الأم أن تقطع مسافة ١٥ ميلاً بالسيارة لكي تصل إلى المستشفى . فأخبرتها بأن الفتاة في حاجة إلى مساعدة عاجلة لأنها كادت أن تتوقف عن التنفس . وأريت الأم كيف تضع إصبعها الأوسط على رقبة البنت وتضغط للداخل وتجذب لأسفل . وفي حوالي أربع ثوان تحسن تنفسها تماماً . ولقد أخبرتني البنت الصغيرة بعد ذلك بأنها لم تظن بأنها ستبقى على قيد الحياة حتى تصل إلى المستشفى . إنني أملك نسخة من كتابك في سيارتي وقد أريت الأم وابنتها شكل " ٧ " حتى تعلما ماذا يمكنهما فعله إذا ما عانت الطفلة من أي نوبة أخرى .

- ى.ج.

الفصل الثامن والعشرون

معالجة تليف البنكرياس الحويصلى وتصلب الأعصاب المتعدد

لقد أظهرت المقالات الخاصة بالطعام والصحة أسباب وطرق علاج أحد الأمراض البغيضة المدمرة للخلايا وهو تليف البنكرياس الحويصلى . ولقد كانت النظرية السائدة لأكثر من أربعين عاماً عن سبب هذا المرض هى هذه الجملة البسيطة " مرض وراثى من مجموعة أمراض متدل " . وقد خصصت الولايات المتحدة أكثر من ٢٨ مليون دولار لمتابعة هذا المرض الوراثى الخبيث والقضاء عليه .

ووفقاً لما جاء فى كتاب " ميرك " فإنه لا يوجد علاج لهذا المرض ولكن يوصى الأطباء عند الإصابة به بأخذ أقراص مكونة من إنزيم البنكرياس مع كل وجبة بالإضافة إلى فيتامينى أ ، هـ .

طبيب بيطرى يكتشف أهمية السيلنيوم

طُلِبَ من الطبيب البيطري الدكتور " ج.د. والش " تشريح قرد مات فى حديقة الحيوان لأسباب غامضة . وقد أظهر التشريح أن سبب الوفاة كان نتيجة الإصابة بتليف البنكرياس الحويصلى ، واكتشف دكتور " والش " أيضاً أن الحيوان كان يعانى من نقص فى التغذية ـ أي نقص فى معدن السيلنيوم .

ويقول الدكتور " والش " : " اعتقد أن بإمكاننا تجنب الإصابة بمرض تليف البنكرياس الحويصلى إذا تم التعرف عليه مبكراً . ففى هذه الحالة يمكن



علاجه ، ويكون هذا غالباً عن طريق تناول طعام متوازن فيه كميات مناسبة من السيلنيوم " .

وقد تم اكتشاف بعض خيوط علاج هذا المرض في عام ١٩٥١ . " نحن الأطباء البيطريون ندرك جيداً أهمية التغذية المناسبة ، وأهمية توافر العناصر المعدنية في غذاء الحيوانات ".

ماذا لو أن الإنسان كان محظوظاً بطريقة كافية ليجد من ينظم له نظامه الغذائي كما يفعل هو للحيوانات ؟

كيف يسيطر رد الفعل المنعكس على مرض تليف البنكرياس الحويصلى ؟

والآن دعنا نتوجه إلى رد الفعل المنعكس ليساعدنا فى معالجة مرض تليف البنكرياس الحويصلى . ونظراً لأن الأدوية المقترحة لعلاج هذا المرض هى بدائل لإنزيمات البنكرياس ، فسوف نركز على البنكرياس نفسه . عد إلى مخطط ٢ ، وتعرف على مكان البنكرياس فى الجسم ، ثم انظر المخطط ١٢ وابحث عن نقاط ردود الأفعال المنعكسة للبنكرياس فى الرأس . يجب تحفيز جميع هذه النقاط باستخدام الضغط بالأصابع . اضغط على هذه النقاط برفق لثلاث ثوان ، ثم توقف عن الضغط . كرر ذلك ثلاث مرات على كل نقطة رد فعل منعكس .

ابحث عن أى نقاط مؤلمة فى المنطقة كلها بمساعدة الرسم التخطيطى الخاص بالغدد الصماء ، وحفز كل نقطة رد فعل منعكس خاصة بهذه الغدد ، واضغط كذلك جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة المنتشرة فى الجسم . ابحث عن أى نقاط مؤلمة ودلكها . يجب أن تسمح لقوة الحياة الكهربية أن تسرى بحرية فى كل عضو وغدة فى الجسم ، ويكون ذلك عن طريق فتح الخطوط الكهربية المغلقة . والآن دعنا نثبت صحة قول دكتور " والش " من حيث إمكانية تجنب مرض تليف البنكرياس الحويصلى أو القضاء عليه . فبالتغذية المناسبة ، وبقوة رد الفعل المنعكس ، أؤكد لك أنا أيضاً أن هذا المرض يمكن تجنبه وعلاجه .

علاج تصلب الأعصاب المتعدد

إن إمكانية الوقاية من مرض تليف البنكرياس الحويصلي وعلاجه تعني إمكانية الوقاية من تصلب الأعصاب المتعدد وعلاجه أيضاً . فقد تم شفاء العديد من حالات الأعصاب المتصلبة برد الفعل المنعكس . فلقد رأيت امرأة مصابة بتصلب الأعصاب المتعدد تمشي بطريقة طبيعية في خلال ساعتين من تطبيق علم رد الفعل المنعكس على يديها وقدميها . والآن ونحن نتعلم المزيد عن رد الفعل المنعكس على الجسم ، دعنا نسعى وراء المزيد من الصحة بضغط هذه النقاط السحرية لفتح المجال أمام سريان طاقة هائلة خلال الخطوط الكهربية لكل أجزاء الجسم . ونظراً لأننا لا نعلم أياً من الأعضاء أو الغدد هو الذى لا يؤدى عمله بكفاءة ، لذا سنقوم بتحفيزها جميعاً مركزين على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للمخ والعمود الفقري . أعطِ اهتماماً خاصاً لنقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدد الصماء ، مع الاهتمام بالتغذية ، وسوف يضاعف رد الفعل المنعكس من فرصك في الشفاء الكامل لو استُخْدِم مع التغذية الصحيحة .

لقد أوضحت الأبحاث أن تصلب الأعصاب يصيب من يملكون جهاز مناعة ضعيف . فحين يتعرض مثل هؤلاء الأشخاص للفيروسات ؛ لا يستطيع جهاز المناعة لديهم حماية أجسامهم من المواد الغريبة ومن العوامل المعدية . لذا يجب علينا أن نبقى جهاز مناعتنا قوياً بالعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة لإعادة النشاط إلى الغدد الليمفاوية . دلك حول المعصم ، وقمة القدم من الكاحل إلى الكاحل . كرر هذه العملية عدة مرات . فأنت عندما تحفز الغدد الليمفاوية ، ستسرى المزيد من السوائل في جسمك مما يساعد على محاربة أى عدوى أو أى مواد غريبة به . دلك أيضاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالضفيرة العصبية والمخ والعمود الفقرى . انظر المخطط ٣ : ٥ . اضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه لتساعد العضلات على الارتخاء لكي تقلل من تقلصاتها .

إن الأدلة توضح أن سبب هذا المرض المسبب للشلل هو سوء التغذية ، فالإنسان يصاب به نتيجة لطريقة الحياة المتحضرة التى نحياها . وقد تم إجراء معظم الأبحاث عن العلاقة بين الغذاء و الإصابة بالتصلبات في ألمانيا .

وقد اكتشفت الأبحاث أيضاً أن البدائيين ـ على سبيل المثال قبائل الإسكيمو وبعض القبائل في أفريقيا وأمريكا الوسطى ـ لا يصابون بأية تصلبات ، ومع



ذلك فبمجرد أن بدأ أهالى الإسكيمو فى تناول طعام الرجل الأبيض عديم القيمة والأطعمة المصنعة ، أصابهم هذا المرض بنفس نسب الإنسان المتحضر الذى يعيش فى المدينة . وهناك اعتقاد قوى بأن تصلب الأعصاب المتعدد هو مرض مدمر للخلايا بسببه الطعام غير الطبيعى وغير المتوازن .

إن كتاب الدكتور الراحل " بافو . و . إيرولا " الذى يحمل عنوان " أسرار الصحة من أوروبا " دار نشر باركر ، يخبرنا عن دكتور " جورجن كلوسن " العالم البيوكيميائى الدانمركى ، وعن أبحاثه المتعلقة بنقص الأحماض الدهنية غير المشبعة وفيتامين F فى غذاء ضحايا مرض تصلب الأعصاب ، كما يخبرنا أيضاً عن النتائج الناجحة التى وصل إليها أطباء أوروبيون آخرون فى علاج تصلب الأعصاب بالتغذية السليمة . وقد أخبرنا الطبيبان الأستراليان دكتور " إيكل " ودكتور " لونز " عن تجاحهما الكامل أو شبه الكامل فى علاج هذا المرض عن طريق وصف أنواع معينة من الطعام للمرضى . وعندما لا يؤثر تغيير النظام الغذائى فى الحالات المتقدمة من المرض ، يكون استخدام رد الفعل المنعكس مع هذه الأطعمة مفيداً جداً فى تحسن مثل هذه الحالات .

ويتكون العديد من النظم الغذائية التى ينصح بها من طعام طبيعى مثل الخضروات والفاكهة والخميرة وبذور القمح وبراعم الحبوب . ويكون من المفيد أيضاً إدراج حبوب الليسيثين إلى قائمة طعامك (انظر مخاطر الليسيثين فى صفحة ١٤٦) فالغلاف النخاعى ـ وهو طبقة وقائية تحيط بالأعصاب ـ يحتاج إلى مادة الليسيثين أيضاً . كما تساعد هذه المادة أيضاً الجهاز الهضمى على امتصاص الفيتامينات المهمة (فيتامين أ ، د ، هـ ، ك) التى توجد فى الدهون الموجودة بالدم وهى ضرورية جداً للخلايا . لذا فالطعام السليم ، مع استخدام رد الفعل المنعكس بطريقة سليمة ، يمكنهما فعلاً إنقاذ الحياة .

ولقد كتبت لى إحدى زميلاتى الممارسات لعلم رد الفعل المنعكس لتخبرنى عن النتائج الرائعة التى حصلت عليها بعد استخدامها رد الفعل المنعكس .

عزيزتى السيدة " كارتر " :

لقد شعرت صديقتى المصابة بمرض تصلب الأعصاب المتعدد بالسعادة عندما سمحت لى بأن أعالج مرضها برد الفعل المنعكس . فقد أصاب هذا المرض ساقها اليمنى بالتنميل مما اضطرها إلى استخدام عصا لتتكىء عليها . لكنها فى أثناء أول

جلسة علاجية ، استطاعت أن تحرك أصابع قدميها ، وهذا شئ لم تكن قادرة على فعله لفترة طويلة ، ولقد كنت سعيدة جداً حينما رأيت ما نجح رد الفعل المنعكس فى تحقيقه فى مثل هذا الوقت القصير .

ـ م.أ.

طاقة رد الفعل المنعكس تمر بجانب الألياف العصبية المحطمة

لقد وضع الطبيب " ب. ف . هارت " وهو متخصص فى الوخز الإبرى نظرية تقول إن الوخز الإبرى قد يخلق مسارات بديلة فى الجهاز العصبى المركزى الذى تنتقل منه الإشارة إلى مختلف أجزاء الجسم ، وتمر هذه المسارات فى الواقع بجانب الألياف العصبية التى دمرت وأتلفت أجزاء من الغلاف النخاعى . وعند استخدام علم رد الفعل المنعكس ، يحدث المثل حيث تسرى قوة الحياة الكهربية من نقطة رد الفعل المنعكس عبر خطوط الطاقة الافتراضية فى الجسم فى اتجاهاتها المحددة مارة بأى ألياف عصبية محطمة . وعندما يصل الجسم إمدادات أفضل من الدماء ، فإن هذا يحسن من وظائف الأعصاب السليمة ، بينما تساعد قوى العلاج على تجديد خلايا الأعصاب .

ويضيف الدكتور " كاسلر " ، المعالج بالوخز بالإبر أن الجمع بين الأطعمة الطبيعية غير المصنعة والعلاج بالوخز بالإبر من شأنه أن يقلل من فرص الإصابة بالشلل . فقد استغنى مريض لديه كان يعانى من تصلب الأعصاب عن العصا التى كان يتكئ عليها بعد عشر جلسات من العلاج ! وهناك طالب آخر كتب لى كى يخبرنى عن النتائج الجيدة التى لمسها بعد استخدامه لعلم رد الفعل المنعكس . وها هو ما كتبه :

رجل استطاع أن يشعر بالوخز فى قدميه وأصابع قدميه

عزيزتى السيدة " كارتر " :

كان هناك رجل يزور عائلته فجاء إلىّ طالباً مساعدتى . حيث كان يعانى من انسداد فى أعصاب ساقه حتى أنه فقد الشعور بساقه وقدمه . لكن بعد جلستين علاجيتين برد الفعل المنعكس بدأ يشعر بوخز فى قدميه وأصابع قدميه . فلقد



تحسنت حالته بشكل مدهش . وأنا أعرف أن استمرار العلاج بهذه الطريقة سيساعده أكثر .

ـ س.ن.ر.

تحفيز الطاقة الكهربية إلى المخ

يستطيع الشخص المصاب بتصلب الأعصاب المتعدد استخدام رد الفعل المنعكس بنفسه . فبتحفيز نهايات الأعصاب بحركات ضاغطة ، يمكن استعادة التحكم الإرادى في الأجزاء المصابة من الجسم . ويكون من السهل أيضاً العمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة بالأذن باستخدام حركة الضغط والقرص . لذا اعمل على الأذن كلها لتحفز كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة مما يساعد على عملية الشفاء . اضغط أيضاً على كل أصابع القدمين واليدين خاصة نهايات الإبهام وإصبع القدم الأكبر ، فهذا سيبعث بقوة حياة كهربية للمخ .

افرك يديك معاً ، ثم ضع راحة يدك اليمنى فوق رأسك لفترة لتولد القوة والطاقة الموجبة . كما أن النقر فوق قمة الرأس بالأصابع الثلاثة الوسطى فى يدك اليمنى سيحفز نقاط ردود الأفعال المنعكسة التى ستجلب لك الشفاء . اضغط أو انقر نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة أعلى النقاط المخية وعبر الشق الطولى الذى يمتد من الجبهة إلى الرقبة . انظر المخطط ١٤ . هنا ينقسم المخ إلى فصين : أيسر وأيمن . يمكنك أيضاً النقر فوق قمة الرأس على أن تبدأ من إحدى أذنيك إلى الأذن الأخرى ، فهذا هو المكان الذى تقع فيه القشرة الدماغية فى المخ وهى التى تتحكم فى العضلات الإرادية . لذا يكون هذا التحفيز فعالاً جداً .

وتكون الخطوة التالية بأن تضع كلتا يديك على قمة رأسك وبضغط تبادلى بسيط بأصابعك : انقر بهما فوق رأسك (كما لو كنت تكتب على آلة كاتبة) ، واعمل بيديك معاً فوق النقاط المخية وعبر الشق الطولى ، ثم من أذن إلى الأخرى .. متبعاً نفس المسار الذى اتبعناه سابقاً (لا تنس أن تفتح المسارات الكهربية للمخ بالعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة على أصابع القدمين واليدين) .

لأن كل خلية عصبية فى المخ تصنع روابط بينها وبين الخلية الأخرى ، وحيث إن كل خلية تتلقى معلومات من الأخرى ، يكون القرار عائداً لهذه

الخلية ؛ فهي التي تقرر إن كانت ستوصل الرسـالة أم لا . ويعتمد هـذا القرار على حجم الشحنة الكهربية التي تحملها هذه الخلية المخية على سطحها . فلو كان لديها شحنة كهربية كافية ، سينتقل الاتصال عـبر الفجـوة بشـكل كهربي (أو عـن طريـق الجزيئـات ـ أو النواقـل العصـبية) ؛ وبهـذه الطريقـة ستنتقل الرسالة .

كرس جزءاً من وقتك لمارسة رد الفعل المنعكس على ألا تغفل أهميـة اتبـاع نظام غذائي جديد ، وتأكد من أنك بذلك ستضاعف من فرصة الاستمتاع بصـحة جيدة .

استخدام رد الفعل المنعكس للقضاء على الضغط والتوتر

غالباً من يسبب التوتر والغضب اضطراباً شديداً في الجسم ، مما يجعلنا نصاب بالشيخوخة مبكراً ، كما نصاب بالأمراض الجسدية ، وسرعة التقلبات العاطفية . لكن رد الفعل المنعكس سيجعلك تشعر بالراحة والهدوء ، عن طريق مساعدة الجسم على العودة لحالته الطبيعية ، وتحسين سريان الدم فيه وجعله يعمل بكامل طاقته .

بعد استخدامك لرد الفعل المنعكس ستلاحظ اختفاء كل الضغوط والتوترات من جسمك ، مما سيجعل عقلك أكثر استرخاء . وسيلاحظ المحيطون بك كيف أن حالتك قد تحسنت ، وستلاحظ أنت أنه أصبح من السهل عليك إنجاز مسئولياتك ومهامك . وحيث إن اختفاء التوتر سيجعل حالتك المزاجية هادئة ومستقرة ، فإنك سرعان ما ستصبح شخصية أكثر إيجابية وأكثر مشاركة ومحبة لكل من حولها .

من حين لآخر نجد أنفسنا أمام بعض التحديات العاطفية والجسدية . وعندما يحدث هذا ، يتوالد بداخلنا شعور بالغضب والإحباط وخيبة الأمل ، ونجد أنفسنا غير قادرين على التحكم في المواقف الصعبة التي تمر بنا . ومع ذلك ، فإن رد الفعل المنعكس يُمكننا من أن تحول مشاعر الإحباط هذه إلى قوة إيجابية . فيجب أن نتعلم كيف نبني طاقاتنا وكيف نتخلص من مشاعر التوتر . لذا سوف أوضح لك بشكل مختصر بعض الطرق الإيجابية التي ستساعدك على

تحقيق هذا . ولكن يجب أن تتعلم أولاً كيف تسترخي وذلك لتبقى في صحة جيدة ، شاباً وسعيداً .

في أي مكان تتواجد به ، انقر على صدرك وابتسم ابتسامة كبيرة لتحفز الغدة السعترية والجهاز الليمفاوي . انظر صورة ٢ . تمرين ثني المعصم والضرب به فوق الصدر يساعد على ضخ السائل الليمفاوي ، وحينما ترسم ابتسامة على وجهك وأنت تنقر فوق صدرك . ستبعث بالطاقة المتجددة إلى غدتك السعترية ، حيث تقوم هي وغددك الليمفاوية بتحويل البروتينات الموجودة في دمك إلى جلوكوز مما يولد بداخلك طاقة فورية .

عندما كنت أعيش في " هاواي " ، شعرت ذات يوم بحاجتي إلى تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة السعترية . وكنت أسير في أحد شوارع مدينة " كونا " الصغيرة عندما لاحظت أن الجميع كانوا ودودين جداً . فكان الناس المارين بجواري يستديرون ويبتسمون لي قائلين " مرحباً " . كما كان قائدو السيارات يلوحون وابتسامة جميلة على وجوههم . فقلت في نفسي كم هو لطيفاً أن أرى جميع الناس سعداء وبلا هموم بهذه الطريقة . ثم تذكرت .. أنني التي كنت أدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة لغدتي السعترية .. وأنني كنت ابتسم ابتسامة عريضة .

كيف تتحكم الغدد الصماء في التوتر

عندما تكون واقعاً تحت وطأة الضغط ، فإن ذلك يسبب الإجهاد لجسمك كله . لذا يرى بعض الأطباء أن التوتر ما هو إلا قاتل محترف . فهو يستنزف طاقتك . ويمتص الغذاء من جسمك ويحدث خللاً في توازن الهرمونات لديك . ولكي تعيد بناء الهرمونات وترفعها إلى معدلها الطبيعي ، ستكون بحاجة إلى تحفيز الغدد الصماء .

اعرف مواقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة لهذه الغدد ، حيث تكون هذه النقاط على قدر كبير من الأهمية لصحة وسلامة كل شخص . اعمل عليها في كلا القدمين واليدين لكي تزود هذه الغدد الصماء المهمة بالطاقة . انظر المخطط ٢ . هناك علاقة تبادلية وثيقة بين هذه الغدد ، فهي تكمل بعضها البعض من أجل إمداد الجسم بصحة متوازنة .

كما تؤثر هذه الغدد على المشاعر السارة مثل السعادة والمرح والإثارة والعاطفة . وتؤثر أيضاً على المشاعر المتعلقة بالصدمات مثل الأسى والخوف والغضب والاكتئاب والحزن . وهذا يعني أن وجودنا الشخصي وتفكيرنا العقلي يعتمد على سلامة هذه الغدد الصماء .

اعمل على إصبع القدم الأكبر والإبهام لتبعث بالطاقة للمخ وللغدة النخامية . فمخ الإنسان يولد تيارات كهربية مستمرة تكون على قدر كبير من الأهمية للصحة الذهنية . وعلى الرغم من أن هذه التيارات ليست بقوة تلك التي تنبض خلال القلب . إلا أنها ضرورية لتنظيم سلامة الإنسان العاطفية .

وأعط اهتماماً خاصاً لنقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدد السعترية وذلك لكي تتحكم في درجة حرارة جسمك ولكي تُهَدِّئ من شعورك بالضيق . ثم اعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للبنكرياس الذي يفرز الأنسولين اللازم للعضلات حتى تتمكن من تحويل الجولوكوز إلى طاقة .

والآن دعنا نتحول إلى الغدد الكظرية ، التي تنتج الأدرينالين الذي يوفر طاقة إضافية في أوقات الحاجة الملحة . توجه إلى نقطة رد الفعل المنعكس الواقعة داخل يدك . وسوف تجد هذه النقطة في مركز راحة كل يد ، وإلى أعلى باتجاه الأصابع . عندما تعمل على هذه النقطة ، فإنك ستعمل أيضاً على نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بالضفيرة العصبية ، والتي سيؤدي تدليكها إلى استرخاء جهازك العصبي وجسمك كله . فأنت عندما تعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه ، فإنك بذلك توقظ عناصر مهمة جداً لصحتك الجسدية والنفسية . وعندما تتدفق قوة الحياة من الغدد الصماء ، ستؤدي مهامك اليومية بشكل أكثر كفاءة ، وستمتلك طريقة تفكير أكثر إيجابية .

الطريقة الطبيعية في تهدئة التوتر

هل سبق ولاحظت كيف أن بعض الأشخاص " يعتصرون أيديهم المتشابكة معاً " عندما يتملكهم الغضب ؟ إن هذه طريقة طبيعية لتهدئة التوتر . فأصابع إحدى اليدين تضغط وتحفز نقاط مهدئة بطريقة طبيعية في اليد الأخرى . فعندما تتلوى إحدى اليدين داخل الأخرى ، تضغط مفاصل الأصابع نقاط ردود الأفعال المنعكسة للضفيرة العصبية ونقاط أخرى من شأنها أن تهدئ الجسم كله .

وإليك الآن تمرين آخر سيساعدك على تهدئة أعصابك . شبك يديك معاً ، بحيث تكون أصابعك متداخلة ، واضغط على كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة بين الأصابع سبع مرات . وسوف يرخى هذا التمرين جسمك . فإذا كنت متوتراً للغاية ، فيمكنك أن تأخذ هذا التمرين إلى خطوة أبعد بإبقاء الأصابع متداخلة كما هى ثم تحررها ، ثم حرك كل إصبع لأعلى فوق المفاصل الوسطى ، اعتصرها وحررها ٧ مرات . والآن اجعل أطراف أصابع إحدى يديك مواجهة لأطراف أصابع اليد الأخرى ثم اضغطها معاً ثم حررها بشكل متوصل . اغمض عينيك وتنفس بعمق . وكلما استنشقت الهواء ، اضغط يديك معاً ، ضاغطاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، وحين تزفر هذه الأنفاس ، أرخ هذا الضغط ثم أرخ جسمك كله . كرر هذا التمرين عند الحاجة .

لماذا يساعد التنفس العميق على تهدئة التوتر

إن التنفس العميق الهادىء هو أحد أهم مهارات السيطرة على التوتر والحفاظ على الصحة الذهنية . هل تعلم أن مخك يستخدم حوالى ثلث ما تتنفسه من الأكسجين ؟ إن كمية الهواء التى نتنفسها تتناسب مع حجم النشاط البدنى والذهنى الذى نبذله ، فهذا الهواء يساعدنا على العمل واللعب والتفكير بطريقة أكثر كفاءة .

وعندما يشعر أحدنا بالتوتر ، تصبح أنفاسه قصيرة وغير عميقة . لكن طريقة التنفس هذه من شأنها أن تبقى جسدك وعقلك فى حالة جمود وفوران . لذا يجب عليك إذا ما شعرت بالتوتر أن تأخذ أنفاساً عميقة وبطيئة لكى تضبط من سرعة أنفاسك وتهدىء أعصابك . ثم فكر فقط فى الأمور السعيدة . وبذلك سرعان ما ستجد ذهنك مسترخياً ، وستندهش من سهولة السيطرة على التوتر إذا ما استطعت فعلاً أن تركز بذهنك على عملية التنفس . فعندما تهدىء أنفاسك وأفكارك ، سيهدأ جسمك بدوره وسريعاً ستشعر بأنك غير متوتر ، حيث ستزول أى ضغوط بداخلك .

استخدم خيالك لتتخلص من القلق

يُعد رد الفعل المنعكس طريقة طبيعية رائعة تساعد على الاسترخاء في العالم كله ! فبينما أنت تعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في جسمك ، ابق هادئاً ومسترخياً عن طريق التفكير في الأمور السعيدة الحالمة . تخيل نفسك في مكان آخر ، أي مكان تحب أن تكون فيه . تخيل مثلاً أنك تسمع صوت أمواج البحر ، وتصور أنك ترى القمر عائماً وسط المياه ، وانتظر قدوم كل موجة ناحية الرمال . واستمع إلى طيور النورس . وأصوات تفير البواخر التي تدوى في الأفق . قد تفضل أن ترى نفسك بجانب بحيرة تقع وسط جبال عملاقة . استمع إلى النسيم الهادىء وهو يتخلل أوراق أشجار الصنوبر العالية وأنصت إلى الطيور وهي تغني أغانيها المرحة . تنفس بطريقة منتظمة ، واعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة على قدميك ، ويديك ، ورأسك ، وأذنيك بنعومة وبرفق ، اعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة السحرية هذه وسرعان ما سيختفي أي توتر يحوم داخلك . إن حالتك النفسية تؤثر بشكل كبير على صحتك ، لذا حافظ على جسمك هادئاً ، وحفز نفسك بقوى الشفاء الطبيعية . وحاول أن تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة لشخص يهمك أمره ، أو أعطه الكرة المدلكة السحرية (A Magic Massage ball) ، انظر صورة ٥٢ . علم كل من تحب طريقة الضغط هذه ، وستلاحظ كيف قل التوتر لديهم بسرعة وكيف تحسنت حالتهم المزاجية ، وهذا سيخلق بداخلك أيضاً شعوراً بالراحة وتقدير الذات .

إرخاء الأعصاب والرقبة والعمود الفقرى للتغلب على التوتر

اتجه إلى نقطة رد الفعل المنعكس الواقعة في مؤخرة رأسك والمسماة بالنخاع المستطيل . هذه هي النقطة التي يلتقي فيها العمود الفقرى بالجزء السفلي من المخ . كما يضم النخاع المستطيل أهم مراكز الأعصاب التي تتحكم في عملية التنفس وسريان الدم ووظائف أخرى هامة . فعندما تحفز نقطة رد الفعل المنعكس هذه ، ستبعث بالطاقة إلى جسمك كله مما سيساعده على الاحتفاظ بحالات من الهدوء في أوقات التوتر .



ضع الإصبع الأوسط من يدك اليمنى فى الفراغ الموجود فى مؤخرة رأسك تحت الجمجمة ، انظر المخطط ١٣ ، واحتفظ بهذا الوضع حتى تنتهى من العد إلى رقم ثلاثة ببطء ، ثم أزح إصبعك ، كرر هذا التمرين عدة مرات . إذا حركت رأسك للأمام وللخلف ستصبح قادراً على الشعور بحركة أعلى العمود الفقرى .

عندما تتعرض للضغوط أو للتوتر ، فإنك تقبض وتشد عضلاتك مما يجعل ظهرك متصلباً وموجعاً ، فعندما يحدث لك هذا ؛ اعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للعمود الفقرى ، وكذلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالعضلات والأربطة المتصلة بالعمود الفقرى ، ثم ابدأ العمل على نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بالرقبة ، والتى ستجدها حول إصبع القدم الأكبر . يمكنك أن تلوى إصبع قدمك الأكبر (أو إبهامك) بالطريقة التى تلوى أو تدير بها رأسك ، ثم تحركه من جانب إلى آخر . الآن اعمل على كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة للعمود الفقرى ، واعمل كذلك على القوس الطولى للقدم (أو على مشط اليد) ، ضاغطاً بحركة دائرية لتخفيف التصلب .

اعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة لكتفيك ولمنطقة الورك ، وتقع هذه النقاط فى الجانب الخارجى من قدميك (أو يديك) ، انظر المخطط ٤ ولاحظ أين تقع نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بالعصب الوركى ، فهى تقع فى قاع القدم ولاحظ أنها توجد عبر الساق إلى أعلى . اعمل على نقطة رد الفعل المنعكس الواقعة فى قاع القدم ، ثم اعمل صاعداً وهابطاً على أوتار السيقان الخلفية . إن العصب الوركى يتكون من مجموعة جذور عصبية تبدأ مسارها من الفقرة القطنية التى ترسل إشارات إلى أسفل الساق مما يسمح بالسيطرة على العضلات ، وإلى أعلى الساق مما يحفز الإحساس . وجميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه تكون فى حاجة إلى من يهتم بها لكى تتمكن بدورها من علاج الظهر المتصلب والموجوع تماماً . لا تنس أن تعمل على كلا قدميك (أو يديك) .

تستطيع أن ترخى أيضاً أى تصلب أو توتر فى الرقبة عن طريق هز كتفيك . ارفع كتفيك ناحية أذنيك ثم عد بهما إلى أسفل ، كرر هذا أربع أو خمس مرات . وفى المرة التالية ، ارفع كتفيك إلى أعلى ناحية أذنيك ثم ارجعهما إلى الخلف وكأنك تحاول أن تعصر برتقالة بين عظامك الكتفية . استرخ ثم كرر هذا التمرين أربع أو خمس مرات .

والآن حرك يديك بقوة من عند منطقة الرسغ للخلف وللأمام ، وكأنك تحاول نفض الماء منهما . وسيساعدك هذا على زيادة سريان الدم وتخفيف التوتر . هز يديك لمدة ١٥ ثانية تقريباً .

رد الفعل المنعكس مهدىء طبيعي

إن رد الفعل المنعكس مهدىء طبيعي . لذا يجب عليك أن تأخذ الوقت الكافي لعلاج نفسك بشكل كامل بردود الأفعال المنعكسة ، وذلك لكي تتحرك الطبيعة وترخي جسمك كله . فإذا لم تكن معتاداً على العمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قدميك ويديك ، اقترح أن تدرس الرسومات ، وعندما تبدأ التدليك ، تأكد من أنك مرتاح ومسترخي ، واختر وقتاً لا يقاطعك فيه أحد . استخدم ضغطاً يكون باعثاً على الراحة بالنسبة لك ويسكن آلامك في الوقت نفسه ، وبذلك فإنك سوف تستمتع بطريقة طبيعية للاسترخاء .

رد الفعل المنعكس أكثر فاعلية من المهدئات

لقد أصيب الرجل الذى كانت ابنتي تعمل معه بحموضة المعدة وآلامها نتيجة تعرضه لضغوط كبيرة في العمل . كانت آلامه تزداد سوءاً كل يوم حتى وافق على الذهاب للطبيب . فشخص الطبيب حالته قائلاً : " أنت واقع تحت ضغط كبير ، وستصاب قريباً بقرحة في المعدة إذا لم تسترخ تماماً وتنس مشاكلك " . ثم وصف له بعض المهدئات ، التي جعلته متعباً وزادت من توتره . بعد ساعة من أخذه للمهدئات ، شعر بالنعاس . وفي العمل شعر بمزيد من التوتر لأنه استنزف الطاقة التي ستمكنه من إنهاء أعماله بكفاءة .

في إحدى الأمسيات بعد العشاء ، عملت زوجة " جون " على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة به لتساعده على الاسترخاء . فكانت النتيجة أنه نام جيداً في هذه الليلة وأنجز المزيد من الأعمال في الأيام التالية ، وبعد أسبوع واحد ، شعر بتحسن كبير حتى أنه توقف عن تناول المهدئات ولم يعد يعاني من آلام القلب أو المعدة التي كان يسببها له التوتر . وقد أخبر ابنتي بأنه الآن يهدىء

أعصابه باستخدام طريقة طبيعية لا تشمل أية أدوية وهي طريقة رد الفعل المنعكس .

تحفيز عملية الهضم

إن بعض مشاكل المعدة ـ ومنها القرح ـ تسببها الأحماض التي تبقى في المعدة ، والتي تبدأ في إيلام جدران المعدة عندما تكون متوتراً أو واقعاً تحت الضغوط . وهذا ما يسمى أحياناً بـ " المعدة الهائجة " .

لكن هناك نقطة رد فعل منعكس خاصة تستطيع أن تعمل عليها لتخفيف الألم بسرعة ، وذلك إن كنت في العمل أو في مكان ما لا تستطيع فيه أن تتعامل مع نقاط ردود الأفعال المنعكسة بطريقة كاملة . تقع نقطة رد الفعل المنعكس هذه في المنطقة الجلدية بين الإبهام والسبابة في كل يد . حدد موقع المنطقة الإسفنجية اللينة الواقعة على بعد بوصة من المنطقة المثلثة ، واضغطها بحركة ضاغطة قارصة لتحفيز العمل الأمثل للجهاز الهضمي . انظر صورة ٤٣ . دلك كذلك المنطقة المثلثة تحت الإبهام . انظر صورة ٤٤ .

دلك أذنيك من وقت لآخر ، فالتدليك يبعث إليهما بكمية كبيرة من الدماء التي ستساعد على تنشيطهما . انظر صورة ٢٠ ، ٢١ . وتأكد أنه سريعاً ما سيصبح جسمك وأعصابك في حالة استرخاء .

كما أن تمرين الأصابع البسيط الذي سأشرحه لك الآن مفيد جداً في التخلص من أي توتر . ابدأ أولاً بقبضة مغلقة بإحكام ، ثم افتح كل أصابعك واحداً تلو الآخر ، بادئاً بالخنصر حتى تفتح كل أصابعك . كرر هذا أربع مرات . افرك اليدين معاً . ثم حركها في كل اتجاه لتحرير التوتر .

وهناك طريقة طبيعية أخرى لتحرير التوتر ، وهي ببساطة أن تتثاءب وتمد جسمك ، وبهذا ستشعر بأن التوتر يختفي تماماً .

خفف من سرعة ضربات قلبك

إذا وجدت نفسك في موقف عصيب ، وبدأ قلبك ينبض بسرعة وبقوة ، فإنك تحتاج إلى أن تجد وسيلة فورية تنسحب بها من هذا الموقف ثم عليك أن تهدأ .

لا تدع الغضب والتوتر يسيطران على الموقف ؛ فمجرد تدليك بسيط لنقاط ردود الأفعال المنعكسة سوف يهدئك . اغمس على نقاط ردود الأفعال المنعكسة لقلبك ، والتي ستجدها على يدك اليسرى وقدمك اليسرى . دلك عبر راحة اليد ثم دلك هابطاً حول الإصبع الأصغر لليد ، وسوف يساعدك هذا على استعادة هدوئك حيث ستبعث بقوى الشفاء إلى قلبك . انظر المخطط ٣ . ٥ .

وإليك طريقة أخرى سريعة ستهدىء من نبضات قلبك المتسارعة . وكنت قد تعلمت هذه الطريقة من رجل في " أريزونا " . ضع يدك اليسرى ، بما فيها منطقة النبض في المعصم في مياه باردة (ضع كلتا يديك أو قدميك أيضاً في الماء إذا كنت تفضل ذلك) . كما تستطيع أن تنثر بعض الماء على وجهك وحول رقبتك . عندما يبرد دمك ، ستبطء نبضات قلبك . فقد اكتشف الباحثون أنه عندما تسبح الدرافيل في مياه شديدة البرودة ، يبطء معدل ضربات قلوبها . وينطبق هذا على الإنسان أيضاً .

خمس عشرة طريقة للتغلب على الضغط والتوتر :

١. دلك يديك وقدميك . فرد الفعل المتعكس هو مفتاح الاسترخاء الكامل .
٢. ارفع قدميك وحرر ذهنك من الأفكار السلبية .
٣. ارتد حذاءً مريحاً واذهب في تمشية لطيفة .
٤. اغمض عينيك ، وتخيل مواقف مرحة أو أحاسيس ممتعة أو مكاناً يبعث على الراحة والهدوء .
٥. اقض وقتاً كافياً في ممارسة هواية محببة إلى نفسك .
٦. شارك في نشاط رياضي تستمتع بممارسته .
٧. تحدث إلى صديق يتمتع بروح الفكاهة . فالضحك يحد من القلق والتوتر .
٨. خذ العديد من الأنفاس العميقة والبطيئة لكي تنظم مهام العقل والجسم والروح .
٩. إن الماء يساعد على الاسترخاء ، لذا اجلس بجانب نبع من الماء أو مارس رياضة السباحة .
١٠. مارس بعض تمارين بسط الجسم البسيطة ، فهي تساعد على تخفيف توتر العضلات والمفاصل .

١١. قم بتدليك جسمك .
١٢. اخلد للراحة واعط الطبيعة الفرصة لكي تحافظ على جسمك وتجدده .
١٣. عليك بالصلاة والابتهال .
١٤. لا تتنازل عن مبادىء النزاهة والشرف والرحمة والعرفان بالجميل والتسامح والحب غير المشروط .
١٥. قم بتدليك نقاط الضغط بين الأصابع فهذا سيعمل على تهدئتك . اطوى يديك معاً وشبكهما بقوة . كرر ذلك سبع مرات . هز يديك ، ثم تنفس بعمق واسترخ !

كيف تجدد نشاطك الجسدى لتخفيف التوتر

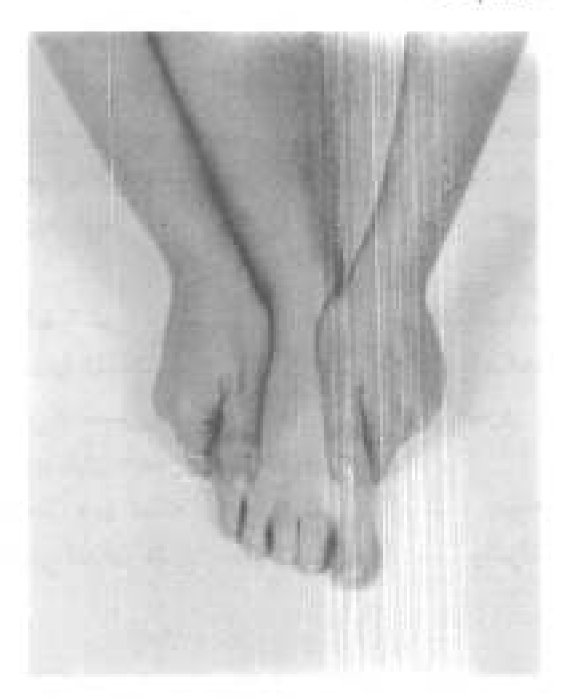
إن التوتر يستنزف طاقتك - وعندما لا يمتلك جسمك طاقة جسدية أو ذهنية تمكنه من الحركة ، تكون فى حاجة إلى تجديد نشاطك برد الفعل المنعكس . لذا اجعل أولاً الطاقة السريعة والمتجددة تسرى فى كل أجزاء جسمك بالعمل على كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة . لا تغفل نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكبد ، فهو يحتاج للتنشيط لكي يتخلص من المواد الضارة التي تشعرك بالكسل والخمول .

افعل هذا أولاً وأنت جالس ثم امسك إحدى قدميك بكلتا يديك . ضع أصابعك على باطن قدمك وإبهامك على قمة قدمك . انظر صورة ٦٦ . اضغط لأسفل وللخارج براحة وإبهام كلا يديك . وفي الوقت نفسه اضغط قاع قدمك بيدك . واستخدم طريقة الضغط والقرص ، واعمل بسرعة لتحريك سريان الدم .

دلك قدميك بسرعة وبقوة ، ضاغطاً على العديد من نقاط ردود الأفعال المنعكسة في وقت واحد . اضغط على العظام التي يكسوها اللحم . وبحركات قوية وسريعة اضغط بيديك أسفل وأعلى قدميك وأصابع قدميك . ثم اضغط مؤخرة قدمك ثم اتجه لأعلى قليلاً في الساق وذلك بحركة ضاغطة . كرر هذه العملية على قدمك الأخرى . ستشعر فى هذه اللحظة بتدفق الطاقة فى جسمك ، وسيختفى التوتر سريعاً .

رد الفعل المنعكس للكبار والصغار

أنا استمتع بتدريس أماكن نقاط ردود الأفعال المتعكسة سواء للكبار أو للأطفال الصغار . فعندما أزور بيوت المسنين والفصول أجد أن الناس هناك يحبون تعلم طرق جديدة لمساعدة أنفسهم على الشعور بالتحسن . وأحد ردود الأفعال المنعكس التي يفضلونها بشكل خاص هي تلك الخاصة بالضفيرة العصبية (شبكة من الأعصاب في التجويف البطني تبعث بنبضات عصبية إلى أعلى منتصف البطن) . فعندما نقوم بتحفيز نقطة رد الفعل المنعكس هذه ، يسترخي الجسم كله .



صورة ٦٦ : دلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة بقوة لتجديد الطاقة . كما أن تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الهامة للجهاز الليمفاوى يساعد الجسم على مقاومة الأمراض .

ستجد أنه من السهل بل من الممتع أيضاً أن تجد نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بالضفيرة العصبية . اقبض إحدى يديك . والآن انظر في قبضتك وحدد النقطة التي يلتقي فيها الإصبع الأوسط مع البنصر في راحة اليد . بين طرف هذين الإصبعين سوف تجد نقطة رد الفعل المنعكس هذه . عدْ إلى رقم (٣) .

ببطء ، ثم خذ نفساً عميقاً ثم حرر الضغط برفق . كرر هذه العملية ست مرات ؛ وسيختفى توترك وغضبك فورا .

يستطيع الناس أن يتعلموا كيفية تهدئة أنفسهم عندما يغضبون من شخص ما مما سيجعلهم يشعرون بمزيد من الأمان . ولقد قال لى طفل صغير فى السادسة من عمره ذات مرة : " عندما أغضب من أخى ، اضغط نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بالضفيرة العصبية ؛ فأشعر بتحسن " .

التحكم فى التوتر والغضب بالضحك

سبق وأن تحدثنا عن أهمية الابتسام لكل شخص . والآن دعنى اشرح لك ما تستفيده الصحة من الضحك . إن ضحكة من القلب من شأنها أن تهدىء مختلف اضطرابات العواطف . وتقضى على أى قلق وتوتر . فعندما يضحك الإنسان ، تزداد كمية المواد الكيميائية فى المخ وبهذه الطريقة تختفى مشاعر القلق والاكتئاب . فالضحك مهدىء طبيعى ليس له أى أعراض جانبية ، كما أنه يعد قوة شفاء فعالة .

ولقد أجرت جامعة " كاليفورنيا " فى " دافيس " مجموعة من الدراسات لترى إن كان للضحك دور فى حماية الصحة أم لا . وقد أثبتت هذه الدراسات أن الضحك يفيد الرئتين والجهاز التنفسى وكل الأعضاء الداخلية الأخرى . فالضحك الرنان النابع من القلب يساوى خمس دقائق من التجديف .

وسوف تدهش كيف أن الضحك من شأنه أن يعيد النشاط إليك ، سواء جسدياً أو ذهنياً ، كما أنه يقضى كذلك على الغضب . هيا اضحك واترك الهموم وراء ظهرك .

استخدم رد الفعل المنعكس للنوم الهادىء

هل تغلق عينيك بشدة عندما تنام ؟ إذا كنت تفعل ذلك ، فأنت تضغط على " نقاط نوم " طبيعية ، توجد فى الزاوية الداخلية من كل عين .

اضغط فى هذه المنطقة نحو الداخل والخارج مستخدماً طرف إبهامك (تعمل مفاصل إصبعى السبابة بشكل جيد أيضاً لدى من يملكون أظافر طويلة) .

استخدم إبهامك وسبابتك للضغط على الأنف فيما بين عينيك . اضغط وتوقف عن الضغط لمدة خمس عشرة ثانية . كرر ذلك عدة مرات .

ردود الأفعال المتعكسة للأذن والرقبة واليدين للنوم السريع

لقد اكتشفت صديقة لي طريقة طبيعية وهائلة تؤدي إلى حالة من الهدوء والاسترخاء ؛ حتى أنها تنام قبل أن تنتهي من هذا التمرين .

تبدأ صديقتي هذه أولاً بتمرين التثاؤب الموجود في كتابي " العلاج بتدليك اليد " ، ثم تضع يديها على أذنيها وتدلك كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة هناك لمدة ثلاثين ثانية ، ثم تتجه إلى الرقبة وتدلك أسفل الوتر . وبعد عملها على ناحية واحدة من الرقبة ، تضغط وتدلك الذراع الأيسر حتى تصل إلى راحتي يديها . وتكون الخطوة الثانية هي تكرار ذلك على الجانب الأيمن . وتكون آخر خطوة في هذا التمرين هي تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالتغلب على الأرق وقد شرحتها لك من قبل في صفحة ٣٢١ من هذا الكتاب . كما أنها تركز أيضاً على التنفس الطبيعي الهادىء . وتؤكد أنه لم يخيب ظنها أبداً .

استخدم The Foot Massager للنوم الهادىء

أحب استخدام The Foot Massager الذي تضعه على الأرض وتحركه تحت قدميك . فهو يساعد على تحفيز معظم نقاط ردود الأفعال المنعكسة للجسم كله . وستصبح مسترخياً تماماً بعد استخدامه حتى أنك قد تنام جالساً على الكرسي . لذا ستعمل كل غددك وأعضاؤك بصورة جيدة دون توتر أو ضغط عندما يكون جسمك هادئاً ومسترخياً .

اقض على سبب أرقك

تنفس ببطء واستخدم رد الفعل المنعكس لتهدىء وترخي جسمك كله ، وذلك لكي تنعم بنوم هادىء وخال من التوتر . فإذا أزعجك أمر ما ومنعك من النوم



الذى تحتاجه بشدة . فحاول أن تكتشف ما الذى يسبب لك الإزعاج فى البيئة المحيطة بك . فإذا لم تستطع النوم من الأضواء الساطعة حولك . فارتد غمامة العين . وإن كانت الضوضاء تبقيك مستيقظاً ، فاستخدم سدادة الأذن . ولو كان الطقس بارداً جداً ، فارتد جوارب طويلة ، ولو كان حاراً جداً ، فضع قماشة مبللة بالماء تحت قدميك ويديك وأدر المروحة . قد لا تنام بسهولة إذا تناولت المشروبات المحتوية على الكافيين في وقت متأخر من اليوم ، لذا أنصحك بألا تشرب أو تتناول منشطات بعد الرابعة ظهراً . وإذا ما كان المرض هو ما يمنعك من النوم ، فإن رد الفعل المنعكس سيريحك ويشعرك بالهدوء بسرعة .

رد الفعل المنعكس يتغلب على الأرق

إذا كنت تشعر بالإرهاق وعلى الرغم من ذلك لا تستطيع النوم ، فجرب هذا التمرين : استلق على ظهرك ويداك متشابكتان فوق صدرك . اضغط وحرر أصابعك المتشابكة سبع مرات على أن تركز الضغط على جزء الأصابع القريب من راحة اليد . حرر أصابعك من بعضها على أن تبقيها متلامسة . حرك كل إصبع لأعلى فوق المفاصل بحركة ضغط وتحرير . اغلق عينيك وتنفس بعمق . اعتصر يديك معاً ، ضاغطاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة بين الأصابع . وعندما تزفر ، أرخ هذا الضغط وأرخ جسمك كله . كرر هذا التمرين .

إن إحدى نقاط ردود الأفعال المنعكسة البسيطة التى من شأنها أن تخلصك من التوتر وتمكنك من النوم هى تلك الموجودة فى كل جانب من جبهتك ، فى الجانب الخارجي مباشرة من كل حاجب . استخدم طرفى سبابتيك أو مفاصل أصابعك وانقر بهما على هاتين النقطتين فى نفس الوقت لمدة ١٥ ثانية . حرر الضغط وكرر ذلك لمدة ثلاث أو أربع دقائق . انظر صورة ٦٠ .

طعام يساعدك على النوم

يتسبب الطعام فى خلق بعض التغيرات في الجسم وكذلك فى المخ ، وبذلك يؤثر على نومك . فمنتجات الألبان مثل جبن الحلوم قد تساعدك على النوم . ومن المعروف أيضاً أن اللبن الدافيء مع قطعة من الخبز تجلب النعاس .

فالأحماض الأمينية فى الطعام تدخل تيار الدم ، الذى يصل بدوره إلى المخ ويخبره بأنك مجهد أو متعب . وإحدى الطرق الناجحة التى ستساعدك على النوم هى تناول كوب من الماء الساخن مذاب به ملعقتان من عسل النحل وملعقة من خل التفاح أو عصير الليمون الطازج . ارشف هذا الخليط ببطء . وبعد ذلك ، اغسل أسنانك جيداً بالفرشاة لتزيل كل آثار العسل والخل . والآن اذهب إلى الفراش واحلم أحلاماً سعيدة .

ركز بذهنك على أنفاسك

إذا شعرت بالتوتر ، فإنك تحتاج إلى التركيز بذهنك على طريقة تنفسك . خذ بعض الأنفاس العميقة التى ستساعدك على الاسترخاء . وفكر فى الأمور السعيدة فقط . وسريعاً ما ستصبح قادراً على إرخاء ذهنك . عندما تسترخى أنفاسك وأفكارك ، فإن جسمك كله سيفعل المثل ، وسيختفى توترك بسرعة ، وستشعر بشعور طيب جداً . اضغط نقطة رد الفعل المنعكس للضفيرة العصبية فى مركز يدك لترخى أعصابك .

عندما تؤدى الاضطرابات الجسدية إلى فقدان النوم

عندما تتألم ، يصبح جسمك متوتراً . وهنا يصعب أن تنعم بنوم هادئ . وعندما تكون متوترا فإن عضلاتك تنقبض وتوقف سريان الدم الطبيعى (لو كان هناك تورم ، فإن امدادات الدم ستتوقف عن السريان والتدفق إلى مختلف الأماكن) . ولأنه من المهم جداً أن يسرى الدم إلى المناطق المتألمة فى جسمك لتخفيف آلامها ومعالجتها ، فإن العمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة المناسبة فى يديك لتخفيف الألم سيكون مفيداً جداً . انظر صورة ٤٣ .

باستخدام رد الفعل المنعكس ، يسترخى جسمك وتتحسن الطريقة التى يسرى بها الدم ، كما سيزيد معدل شفائك وستستمتع بالنوم الذى تحتاج إليه بشدة وبدون أى ألم .

كيف تتخلص من مشاكل الإخراج

قد تؤدى مشاكل الإخراج إلى الأرق ، حيث تعمل أعضاء الإخراج سواء كان الجسم نائماً أو يقظاً . ويمكنك تقوية هذه الأعضاء بالعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للقولون والرئة والكليتين والمثانة لكي تتمكن من طرد الفضلات.

حفز الغدد الليمفاوية والكظرية والقلب بالعمل على نقاط ردود أفعالها المنعكسة وذلك لكي يتوازن جسمك ، وتتلقى المكافأة التي تستحقها وهي النوم الهادىء ليلاً .

كلمة رقيقة تحرك الجبال

عزيزتى السيدة " كارتر " :

لقد أبدع الله في تصوير الإنسان . فالبشر مخلوقات تمتلك القدرة على تجديد نفسها عن طريق التحفيز . إن معظم الأمراض الجسمانية تبدأ فى البداية كمرض نفسي تفجره الوحدة ، والتوتر والضغوط البيئية ، والظروف المحيطة ، والسلوك المكتسب ... الخ وفى أوقات كثيرة يكون إيمان الإنسان بأن هذا المرض يمكن الشفاء منه - أكثر قوة من أى أدوية . فالأدوية تبلد الأحاسيس ، أما كلمات الحب الرقيقة فهي تحرك الجبال وتجدد شعور الإنسان بأنه شخص ذو قيمة وأنه يستحق هذا الحب .

فلقد تعلمت أنه بإمكاننا تهدئة الأعصاب والتوتر . فالغدد الدهنية تصبح أكثر نشاطاً في أوقات التوتر ، لذا يصاب الإنسان دائماً في هذه الفترة بحب الشباب . لكن جلسة من رد الفعل المنعكس ستخفف التوتر وستبطء من نشاط الغدد كما أنني أدركت أنه بتحفيز الطاقة من القدمين إلى اليدين ثم عظم الزند ثم العصب الكعبرى في الذراعين صعوداً لتخفيف الضغط فى منطقة الرقبة والكتفين إلى نقاط الضغط فى الوجه والأذنين وفروة الرأس - يصبح أصدقائي أشخاصاً مختلفين تماماً .

المخلص ،

- ب . ف . إل .

الفصل الثلاثون

رد الفعل المنعكس يعطى بدائل للمدمنين

يوفر رد الفعل المنعكس بديلاً إيجابياً للإدمان سواء كان هذا الإدمان إدمان الشراب أو الطعام أو التدخين أو المقامرة أو الجنس أو المخدرات وما إلى ذلك مما يساعد بطريقة كبيرة على حل المشاكل الصحية الخطيرة . فيقضى رد الفعل المنعكس على التوتر ويبدله باسترخاء عميق ، وشعور بالهدوء والسكينة . وعندما يسترخى جسمك ، يزيد رد الفعل المنعكس قدرته على شفاء نفسه . لذا فلو عانى شخص تعرفه من الإدمان ، فيمكنك مساعدته برد الفعل المنعكس .

مساعدة مدمنى الكحوليات

لقد وجد الأطباء أن إدمان الكحول ما هو إلا عيب فى الغدد يمكن مقارنته بمرض السكر . ففى حالة مرض السكر ، يكون إنتاج الأنسولين غير كاف ، وينتج عن ذلك ارتفاع فى سكر الدم . أما فى حالة إدمان الكحوليات ، فإن إنتاج الأنسولين يكون مرتفعاً ، مما يؤدى إلى انخفاض نسبة السكر فى الدم . والغدتان الرئيسيتان المرتبطتان بهذه العملية هى الغدد الكظرية والغدة المنظمة لهما وهى الغدة النخامية . كما يوجد أيضاً غدة أخرى مهمة وهى البنكرياس ، التى تنتج الأنسولين .

لكن يجب أن نركز أولاً على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة النخامية ـ التى تتحكم فى الغدد الأخرى . وسوف تجد نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة النخامية فقط فى مركز المنطقة الممتلئة فى قاع إصبعى القدم الكبيرين ، وكذلك المنطقة الممتلئة من الإبهامين . انظر المخطط ٢ .



والآن سننتقل إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة الكظرية والبنكرياس ، وحيث إنك مازلت تضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليدين والقدمين . فضع إبهامك على منطقة ردود الأفعال المنعكسة للكلية ، ثم اعمل به صاعداً قليلاً باتجاه أصابع اليد أو القدم وستكون بذلك عند نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة الكظرية . اعمل على هذه المنطقة بحركة ضاغطة دائرية .

انظر إلى المخطط لترى موقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة للبنكرياس . فهي تقع بالقرب من نقاط ردود الأفعال المنعكسة للمعدة والكليتين . لذا يمكنك الاستمرار في التدليك عبر اليد (أو القدم) . كما أن العمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكبد يكون مهم جداً أيضاً ، ولكن تذكر أن هذه النقاط مؤلمة . لذا اعمل على كل نقطة لمدة دقيقة ، ثم عد إليها مرة أخرى . ولا تنس أن تعمل على الغدد الليمفاوية للتخلص من المواد الكيماوية الضارة والفضلات .

وسوف يأتي تحفيز ردود الأفعال المنعكسة لهذه الأعضاء والغدد المهمة بقوى الشفاء إليها مرة أخرى حتى يتمكن الجسم من العودة إلى وظيفته الطبيعية .

لقد كان السيد " هـ " يعاني من مشكلة إدمان الشراب طوال حياته . وقد كتب لي هذا الخطاب كي يخبرني كيف ساعده رد الفعل المنعكس .

رد الفعل المنعكس ساعد في علاج مشكلة إدمان كحوليات عمرها ٤٨ عاماً

عزيزتي السيدة " كارتر " :

لقد كنت أعاني من تليف في الكبد . وكنت استخدم طريقتك العلاجية لمدة أربعة شهور . وفي هذا الوقت . لم أكن أتعاطى الكحوليات . فقد بدأت أتناول هذه المشروبات وعمري ١٨ عاماً وأنا الآن في السادسة والستين من عمري . وهذه هي المرة الأولى التي استطعت فيها الاستغناء عنه . ولأول مرة منذ سنين ، استطيع أن آكل جيداً ، كما أنني أشعر بشعور رائع .

السيد ف. هـ .

ردود الأفعال المنعكسة فى الأذن تساعد على علاج أعراض الإقلاع عن الإدمان

هناك طريقة واحدة يستطيع من خلالها من يريدون الإقلاع عن الإدمان مساعدة أنفسهم ، وهى العمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للأذن . إن هذا التمرين مفيد جدا لمن يسبب لهم الإقلاع عن الإدمان حالة من التوتر . انظر المخطط ١٥ . ابدأ من قمة الأذن ، حيث تقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة للقدم وأصابع القدم ، واعمل على هذه المنطقة من الأذن لمدة دقيقة أو دقيقتين . ثم اعمل هابطا . توقف عند مركز الأذن ، حيث توجد نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكبد والطحال ، واعمل عليها لمدة دقيقتين ، ثم اهبط ناحية شحمة الأذن ، واعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة أمام وخلف شحمة الأذن بحركة ضاغطة وقارصة لمدة خمس أو عشر دقائق لكل أذن ، ثم توقف عن هذا الضغط . كرر هذا عند الحاجة ، أو حتى يتعافى هذا الشخص ولا يحتاج إلى العلاج .

يمكنك أيضا استخدام مشبك ردود الأفعال المنعكسة (Reflex Clamp) للضغط على شحمة الأذن ، (انظر صورة ١٩) وذلك لأن الضغط بالإبهام مع إصبع آخر فى هذا الوضع لوقت طويل يكون مرهقا جدا . ولقد أظهرت التقارير أن هذا التمرين له مفعول السحر فى علاج مدمنين معينين . وقد استخدمت طرق رد الفعل المنعكس لعلاج الصداع ، والآثار السيئة للإدمان ، وكذلك لتهدئة الإحباط والتوتر ، والأعراض الناتجة عن الإقلاع عن المخدرات . فقط اقبض على بعض خصلات الشعر واجذبها لأعلى وللخارج . ابق على هذا الوضع لمدة ١٥ ثانية ثم اتركها . ثم امسك بخصلات أخرى واجذبها ، تابع هذه العملية لتحفز نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى الجسم كله ، شاملا معدتك وأعضائك الداخلية . انظر صورة ١٠ .

كما أن الضرب على الرأس بفرشاة سلكية يكون مفيدا جدا عندما يتعافى الإنسان من الآثار التى خلفها الإدمان . انظر صورة ١٢ .

ردود الأفعال المنعكسة والمخدرات

إن معظم المخدرات التى تدخل إلى الجسم يتم أيضها فى الكبد ، وتقوم الكلية بإفرازها ، لهذا يجب أن تخصص المزيد من الاهتمام لنقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بهذه الأعضاء وكذلك نقاط رد الفعل المنعكس الخاصة بالغدد الصماء وذلك لكى نعيد توازن الجسم وتشجع إفرازات الكبد . انظر المخططات ٢ و ٣ و ٥ .

قد تجد الضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكبد والكلية مؤلماً ، حيث إن السموم التى تحررها أعضاء الجسم الأخرى تزيد من عملهما . فمع رد الفعل المنعكس والغذاء الجيد والتمارين سيصبح جسمك فى أتم صحة ، ومع الإصرار والثقة بالنفس سينتعش عقلك ، وستقوى مواقفك القيادية من روحك . إن التحكم فى العادات السيئة ضرورى جداً لحياة طويلة وسعيدة وخالية من الألم . ومرة أخرى يجب أن أذكرك بعدد وظائف الجسم التى تعتمد على الماء والهواء . فالماء والهواء مهمان جداً خاصة فى الوقت الذى يتعافى فيه الجسم من إدمان المخدرات . وتذكر أيضاً أن فيتامين ج والبوتاسيوم مهمان جداً للتخلص من المواد السامة المستقرة فى جسمك .

اختبار لكشف تعاطى المخدرات

عزيزتى السيدة " كارتر " :

لقد ذهبت إلى مقابلة عمل وجعلتنى الشركة التى تقدمت لها أجرى اختبار بول للتأكد من أننى لا أتعاطى المخدرات . وقد كان التحقيق فى حياتى الشخصية أمراً محرجاً جداً ، ونظراً لأنهم اكتشفوا كمية صغيرة من المخدرات فى بول ، لم أحصل على الوظيفة . فذهبت إلى المنزل ، ودرست كتابك ، ثم عالجت نفسى بردود الأفعال المنعكسة . فعملت على نقاط الغدد الليمفاوية ، خاصة تلك الواقعة فى قمة قدمىَّ عند المنطقة الغائرة .

وبعد أسبوع عدت وأجريت الاختبار مرة أخرى ، ووجدوا أننى خال من آثار أية مخدرات . وأنا الآن على قائمة المرشحين للوظيفة . إننى لن أريد ولن أحتاج إلى المخدرات فى حياتى مرة أخرى .فدائماً ما أشعر بشعور رائع بالهدوء

والاسترخاء بعد تطبيق طرق ردود الأفعال المنعكسة على نفسي ، أشكرك للمساعدة ، لأنني أصبحت إنساناً منتجاً وذا قيمة ، كما أنني أعاني من مشاكل صحية أقل من السابق .

ـ م.ن.

منع نقص الأكسجين الشديد لدى المدخنين

إن المدخن الشره يعاني من نقص في الأكسجين ، مما يجعل الدم يُضخ بسرعة أكبر من المعتاد للحصول على الكمية المطلوبة من الأكسجين ، وعندما لا تصل الكمية الكافية من الأكسجين إلى الرئة ، يعاني المخ . لذا تأكد من أن الهواء الملىء بالأكسجين يصل إلى أعماق رئتيك حتى لا يعانى جسمك من النقص الشديد للأكسجين . استخدم طريقة التنفس العميق التى شرحتها لك من قبل فى هذا الكتاب .

كيف تختبر وظيفة رئتيك

أحضر كبريتاً عادياً ، وأشعله وامسك به وأنت باسط ذراعك للأمام ، خذ نفساً عميقاً ، وركز أمامك ثم حاول أن تطفئه بالنفخ ناحيته . فلو كان هذا سهلاً بالنسبة لك ، فاعلم أن رئتيك تعمل بكفاءة . لكن اذا لم تستطع إطفاءه ، فسوف تحتاج أن تعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للجهاز الدورى ، والجهاز التنفسى ، وخاصة القلب والرئة ، انظر المخطط ٣ و ٥ . تمرن على التنفس العميق ، ثم جرب هذا الاختبار مرة أخرى بعد أيام ، وعندها يجب أن تصبح قادرا على إطفاء الكبريت .

استفادة المدخنين فى الحاضر والماضى من رد الفعل المنعكس

إن التدخين يغير من كيمياء الدم ، مما يسبب انقباضاً فى الأوعية الدموية لأصابع القدم واليد ، مسبباً الضعف فى الدورة الدموية . لكن رد الفعل المنعكس سيحسن سريان الدم خلال جسمك . هناك رجل مدخن أعرفه ، دائما ما يعانى

من شد في عضلات أصابع قدمه وكذلك من برودة قدميه . لكن بعد جلستين علاجيتين برد الفعل المنعكس ، شعر بالدفء ولم يعد يعاني من أي ألم في أصابع قدمه .

إن رد الفعل المنعكس سوف يفيدك بعد إقلاعك عن التدخين لأنه سيساعد على طرد المواد الضارة المسببة للسرطان من جسمك . ولن يساورك القلق بعد ذلك بخصوص أي مرض قد ينتج عن عادة تدخينك السابقة . فتحفيز نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه سوف يعود عليك بالقوة والنشاط والحياة الجديدة للأعضاء والغدد ، وسوف تتمتع بجسم سليم وروح سعيدة .

رد الفعل المنعكس يساعد مدمني شم المواد العضوية

يجد معظم مدمني شم المواد العضوية صعوبة في النوم ويشعرون بالتوتر الشديد ، كما أنهم يكونون عرضة للإصابة بالأنيميا ، والتهاب الكلى المزمن ، وقصور في وظائف الكبد . ولهذا يكون العلاج الكامل لرد الفعل المنعكس هو المطلوب في مثل هذه الحالة . ويجب أن يكون التركيز على جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالأعضاء الحيوية خاصة الكبد ، والغدد الصماء والمخ ، والعمود الفقري . ولقد أصبحت مشكلة إدمان شم المواد العضوية مثل : الغراء - الذي يتم استنشاقه - والغازات والمخدرات منتشرة جداً الآن . فحوالي فرد من بين كل عشرة أفراد لديهم تجربة مع المواد العضوية الخطيرة . ولقد علمت أن أساتذة لي قد استخدموا رد الفعل المنعكس لمعالجة مواقف عديدة في المدارس الثانوية ومدارس الأطفال . فيذهب الآباء وممارسو رد الفعل المنعكس المتطوعين لمساعدة هؤلاء الطلاب - الذين يعانون دائماً من عدم احترام وتقدير الذات ، كما أنهم يجدون صعوبة كبيرة في شق طريقهم في الحياة . يستمع المتطوعون لهؤلاء الطلبة ويعلمونهم كيف يتغلبون على صعوبات حياتهم بالتنفس العميق ورد الفعل المنعكس . وقد كانت نتائج هذه اللقاءات رائعة .

يمكنك أيضاً أن تساعد عن طريق تشجيع مدمني شم المواد العضوية أو الكيميائية على شرب كميات كبيرة من الماء ، وتعليمهم طرق استخدام رد الفعل المنعكس لطرد المواد السامة من أجسامهم . علمهم أيضاً أهمية التنفس العميق . ارجع إلى فصل ١٢ .

رد الفعل المنعكس والتعرض للكيماويات الخطيرة

بالإضافة إلى اهتمامنا الكبير بالشباب الذى يتعامل مع المواد العضوية ، فإننا نقلق أيضاً على الكثير ممن يعملون حول هذه المواد ، أو من يتعرضون للكيماويات دون حماية أنفسهم من الدخان أو الأبخرة الخطيرة . كما أن الأشخاص الذين يعملون فى مجال الصناعة دون وجود تهوية كافية قد يعانون من مشاكل صحية مماثلة .

ولقد تلقيت خطاباً من زوجة أحد الجنود المشاركين فى حرب " فيتنام " والذى يتمنى أن يرى طاقماً كاملاً من المعالجين يعلم رد الفعل المنعكس فى كل مستشفى عسكرية . كان زوجها قد تعرض لأحد المبيدات الحشرية أثناء الحرب وقد سبب له ذلك تغيراً كيميائياً فى جسمه . وها هو خطابها الذى يخبرنا بالطريقة التى يتعاملا بها مع هذه المشكلة .

كيف ساعد رد الفعل المنعكس جندى " فيتنام "

عزيزتى السيدة " كارتر " :

لقد تعرض زوجى لأحد المبيدات الحشرية المسمى بـ " العامل البرتقالى " فى " فيتنام " . وقد قال الأطباء إن جسمه يمارس نوع من التغير الكيميائى حتى أن العامل البرتقالى هذا لا يمكن التعرف عليه فى صورته الأصلية فى الجسم . ومع ذلك ، فمن الممكن إدراك وجوده من خلال المصابين به والذين لا يزالون عرضة لتأثيراته بعد عشرين عاماً قادمة . وإحدى أعراضه هى الإصابة بالإكتئاب على فترات متلاحقة .

ولقد تعلمت أنا وزوجى طرق رد الفعل المنعكس أول مرة منذ ثلاث سنوات . فخلال هذا الوقت جمعت بعض المعلومات عنه من الكتب ومن ممارسين آخرين له . ولكن خلال العشرة أشهر الماضية . كنت أدلك قدمى زوجى على أسس منتظمة وعلى أساس الكثير من الفهم . فنحن نعلم دائماً متى تبدأ حالات الاكتئاب لديه . لذا أقوم بتدليك قدميه فوراً ويومياً لمدة ثلاثه أو أربعة أيام . فيختفى الشعور بالاكتئاب ، دون أن يبدأ فى انتهاج أى سلوك عدوانى تجاه المجتمع . فتأثير التدليك يكون سريعاً جداً . وعندما يأتى إلىّ ويشتكى من أن لديه



شعور سيء ويرتمي بقوة على الأريكة ، ابدأ في تدليك قدميه . وعندما انتهى من التدليك العنيف ، يقول إنه يشعر بتحسن ، وأنه يشعر أن ذهنه صافٍ . يقوم بعد ذلك وينتهي من أعماله اليومية (وهي إدارة مزرعة لتربية الماشية نعيش بها مما يمنحه بعض الحرية في عمله أثناء حدوث هذه النوبات).

لقد ساعدنا رد الفعل المنعكس على إيجاد حياة جديدة . لكن المعركة مازالت مستمرة ، ولا أعلم إن كان من الممكن أن يتخلص جسمه من كل هذه السموم . ولكن من الواضح أن تدليك قدميه مرتين في الأسبوع (وأحياناً أكثر) يولد لديه المزيد من الصحة ويرفع من قدرته على تحمل الألم مما يجعلني آمل في أن أرى طاقماً كاملاً من ممارسي ردود الأفعال المنعكسة في مؤسسات رعاية الجنود والمستشفيات العسكرية . وأتمنى لو تتعلم زوجات الجنود طرق رد الفعل المنعكس ـ ليس فقط من أجل أزواجهن ، بل من أجلهن أيضاً .

ـ س . ي .

علاج الإدمان باستخدام رد الفعل المنعكس على الأذن

هناك طريقة وحيدة يستطيع بها الناس مساعدة أنفسهم عندما يواجههم حالة إدمان غير مرغوب فيها ، وهي أن يعملوا على نقاط ردود الأفعال المنعكسة على آذانهم . انظر المخطط ١٥ . فالضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الأذن سيمحي أعراض الميل إلى الخدر نتيجة اعتياده . ويكون الضغط مفيداً أيضاً أثناء فترات التوتر التي تنتج عن الإقلاع عن المخدرات .

ابدأ من قمة أذنك اليسرى ، واضغط باستخدام الإبهام والإصبع الأوسط في حركة ضاغطة دائرية ، اعمل خلال هذا الجزء من الأذن لمدة دقيقة أو اثنتين . انظر صورة ٢٠ .

ثم اعمل هابطاً خلال الأذن وتوقف عند المنتصف (حيث تقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكبد والطحال) . ثم اضغط باستخدام طرف إصبعك الأوسط نقطة رد الفعل المنعكس هذه في حركة دائرية لمدة دقيقة . (ستجد هذه المنطقة مؤلمة جداً) . تابع العمل في أسفل الأذن بالضغط والكبس لكل نقطة رد فعل منعكس حتى تعد ببطء إلى رقم سبعة . اعمل إلى أسفل على شحمة الأذن محفزاً

نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة في الجانب الأمامي والخلفي للأذن . انظر صورة ٢١ . كرر نفس الشيء على الأذن اليمنى .

اعمل على كل أذن لمدة تتراوح بين خمسة إلى عشر دقائق وذلك لتقلل حاجة المريض إلى المادة المخدرة . إن نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه يمكن تدليكها بقدر المستطاع للإقلاع عن الإدمان وتحسين سلوك المدمن . فالعمل بالإبهام وأحد الأصابع الأخرى على هذه المنطقة لوقت معين سيجعلك تشعر بالتعب ، فلو حدث هذا . يمكنك استخدام مشبك ردود الأفعال المنعكسة والضغط به على شحمة الأذن . انظر صورة ١٩ .

لقد أكد الكثيرون أن قوة الشفاء الناتجة عن العمل على الأذن تقضي على الرغبة الملحة في العودة إلى تعاطي بعض أنواع المخدرات . وقد أبلغنا بعض الأشخاص كيف استطاعوا أن يستعيدوا صحتهم بالكامل ويتخلصوا من الإدمان بعدما استخدموا رد الفعل المنعكس . فرد الفعل المنعكس هو طريقة طبيعية للتعامل مع المرض كما أنه بديل رائع لأي مخدر !

الفصل الثاني والثلاثون

كيف يساعد رد الفعل المنعكس على فقد الوزن بطريقة طبيعية ؟

هل تصدق أنه عندما تضغط إحدى النقاط في جسمك ، تذوب الدهون غير المرغوب فيها بطريقة سحرية ؟ نعم ، فيمكنك الآن استخدام رد الفعل المنعكس للتخلص من الوزن الزائد الذي لا ترغب في وجوده بسهولة وبطريقة طبيعية ، فقط اعرف أماكن نقاط معينة للضغط عليها .

إن الأطباء المعالجين بالوخز بالإبر يستخدمون الإبر بنجاح لمساعدة العديد من الناس على تخسيس أنفسهم . ولكنك لست في حاجة إلى إبرة أو إلى طبيب حيث يمكنك أن تستخدم طريقة رد الفعل المنعكس لتصل إلى نفس النتيجة بطريقة آمنة في منزلك .

إن بعض نقاط الضغط هذه والتي سأعلمك طريقة تدليكها هي نقاط ردود أفعال منعكسة تؤثر مباشرة على خلايا الشعور بالجوع داخل المخ . لذا ، فالضغط على نقطة رد فعل منعكس إلى جزء معين من المخ يؤثر على الشهية ، ويخدع هذه الخلية لكي يخبر المخ معدتك بأنه يحس بالشبع (وهذا يعني أنه لن يبعث بإشارة جوع) . لذا فإن استخدمت علاج ردود الأفعال المنعكسة قبل تناول الوجبات ، ستقلل من تأثير الجوع ومن كمية الطعام التي ستتناولها .

لا يجب أن يأكل الإنسان إلا إذا أحس بالجوع . فعندما لا تكون المعدة مهيأة لاستقبال الطعام وتقوم أنت بدفع الطعام فيها بالقوة ، لا تهضم أحماض المعدة الطعام بطريقة صحيحة . وتكون النتيجة الشعور بمختلف آلام المعدة المزعجة .



يملك دكتور " باهر " عيادة فى " ميونخ " لتخسيس من يعانون من السمنة ، وقد أكد لى أنه قلل من أوزان أكثر من ألف شخص يعانون السمنة فى سنة واحدة بضغط بعض النقاط الواقعة على الوجه والجسم . وأحد هؤلاء الذين استطاعوا فقد الكثير من الأرطال بهذه الطريقة هو دكتور " باهر " نفسه حيث قال إنه فقد أكثر من ٣٠ رطلاً فى شهرين فقط . ويدعى هذا الطبيب أنه قد اكتشف لتوه هذه الطريقة الرائعة فى التخسيس ، وأن العديد من الأطباء فى كل أنحاء أوروبا يستخدمونها بنجاح كبير . كما يؤكد الأطباء أن سر هذه الطريقة فى التخسيس هو أنها غير ضارة وأن الخطوات التى تتخذ فيها تمنع الشهية غير الضرورية ولا تمنع الشعور بالجوع الحقيقى .

لقد استخدمنا رد الفعل المنعكس منذ سنين عديدة وندرك نقاط ردود الأفعال المنعكسة التى ستساعد ليس فقط على خفض الشهية ، ولكن أيضاً على تحفيز بعض الغدد والأعضاء وذلك لمساعدة الجسم على التخلص من الدهون غير الضرورية .

كيف يتحكم رد الفعل المنعكس فى الشهية

لقد عرفت بعضاً ممن حاولوا بكافة الطرق أن يقللوا من أوزانهم دون جدوى ، فى حين أنه بمساعدة رد الفعل المنعكس ، يمكنك أن تجد لنفسك المقاسات الصغيرة التى كنت تحلم بارتدائها بينما يتملكك إحساس بأنك أجمل وأنشط وأنك تملك مليون دولار !

كيف يعمل رد الفعل المنعكس لمنع الإفراط فى تناول الطعام ؟

سنتعلم أولاً كيف يعمل رد الفعل المنعكس لمنع الإفراط فى تناول الطعام . إن إحدى نقاط ردود الأفعال المنعكسة التى ستعمل عليها هنا تقع فوق الشفة العليا وأخرى تقع فى الأذن . ودعنا الآن نبدأ بنقطة رد الفعل المنعكس الواقعة فوق الشفتين . تقع هذه النقطة مباشرة فوق منتصف الشفة بين الأنف وحافة الشفة . انظر المخطط ١٢ الموضح للرأس ثم لاحظ كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد الموجودة فوق الشفة وتحت الأنف . فهناك ثلاث من أهم الغدد الصماء يتم

تحفيزها عندما تضغط هذه المنطقة . فنحن نعلم أن الغدة النخامية والصنوبرية تقع في منتصف الرأس وكذلك فإن نقاط ردود الأفعال المنعكسة للطحال والكبد نقاط مهمة جداً . (انظر المخطط ٢ الذي يمثل مخطط الغدد الصماء .) اضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة فوق الشفة العليا لتفتح الخطوط الكهربية إلى المخ ، وكذلك تلك الخاصة بالبنكرياس والطحال لتقلل من نوبات الجوع لديك .

(إن الجمع بين نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه له فوائد عديدة . وسوف أذكر بعضاً منها هنا من أجلك . فالضغط على هذه النقاط يقوى يقظة الذهن ويكون نافعاً في بعض حالات الشلل . بإمكانك أيضاً أن تضغط جانب إبهامك ضد أنفك وفوق مركز الشفة العليا في نفس الوقت لوقف نزيف الأنف والعطس) .

وإحدى الطرق التي ستساعدك على إيجاد نقاط الضغط المطلوبة هي أن تضع إبهامك أو إصبع يدك الأوسط (الأسهل بالنسبة لك) تحت أنفك . ثم تضغط ضد فكك العلوي بحركة دائرية حتى تنتهي من العد إلى رقم ١٠ . كرر ذلك ثلاث أو أربع مرات لتساعد على خفض الشهية . انظر صورة ٥٠ ، ٦٧ . وتذكر أنه عندما تعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، ستكون النتيجة أكثر فاعلية عندما تركز على المكان الصحيح .

كيف تخفض من شهيتك

والآن دعنا نذهب إلى الأذن لنساعد على خفض الشهية . منذ وقت قصير ، كان الجميع يذهبون إلى طبيب معالج بالوخز بالإبر لتركيب بعض الإبر في آذانهم لوقف نوبات الجوع . وكل مرة يشعر فيها الإنسان بالجوع لا يكون عليه إلا أن يضغط على هذه الإبر ، فتكون النتيجة هي عدم الشعور بالجوع مرة أخرى . وفي حالات كثيرة كان ذلك ينجح . ولكنك لا تحتاج إلى وجود مثل هذه الإبر في أذنيك لتحصل على نفس هذه النتائج .

يقول دكتور " روبرت إى وينتر " ، وهو طبيب ومتخصص في الوخز بالإبر إن نوبات الجوع تتوقف في الحال إذا ما استخدمت طرق العمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة . فإذا قمت بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة لدقيقة أو أكثر . ستختفي شهيتك للطعام . وحسب مبادىء استخدام طرق الوخز بالإبر



القديمة ، فإن هذه الطريقة ستجعلك لا تشعر بالجوع من ساعة إلى خمس ساعات ويمكنك استخدامها عند الحاجة .

سيكون عليك أولاً أن تدخل طرفي سبابتيك برفق في أذنيك بينما تكون راحتي يديك في اتجاه مقدمة وجهك (باتجاه خديك) . والآن ، باستخدام إبهامك ، اضغط على الجناح الصغير فوق شحمة الأذن (انظر المخطط ١٥ ولاحظ نقاط ردود الأفعال المنعكسة للجبهة ومؤخرة الرأس . فالنقطة التى تخفض الشهية يمكن أن تجدها بينهما .) باستخدام نقطة رد الفعل المنعكس بين الإبهام والسبابة ، اعمل بحركة ضاغطة دائرية لمدة دقيقة واحدة . ثم باستخدام الإصبع الثالث ، اضغط الفراغ فى بداية القص الأمامى وفوقه ضغطاً بسيطاً ثم اضغط على هاتين النقطتين بحركة دائرية لمدة دقيقة لكل منها .

يمكنك استخدام طريقة رد الفعل المنعكس لتمنع الجوع قبل موعد الوجبات ، وسوف تجد نفسك تتناول كميات أقل من الطعام . يمكنك استخدامها أيضاً فى نهاية الوجبة أو أثنائها إذا شعرت أنك بحاجة إليها . يمكنك استخدام إحدى هذه النقاط أو كلاهما معاً .

ويؤكد الدكتور " ألبرت فيلدز " ، الباحث في علم الوخز بالإبر في جامعة " كاليفورنيا " أنه يجب تكرار الضغط على هذه النقاط ، حوالى أربع أو ست مرات قبل الوجبات . فهذا يساعد على التغلب على إغراء تناول أية أطعمة بين الوجبات ، كما أنه يساعد أيضاً على تناول طعام أقل أثناء الوجبات .

ويقال إن تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه يعمل على الجوع ، فهو يؤثر تأثيراً مباشراً على الأعصاب ، حيث يوجد خمسة أعصاب فى الجمجمة تبعث بفروع منها إلى الأذن ، أحدها هو العصب المبهم (أو الرئوى المعدى) وهو أكبر الأعصاب الخاصة بالجهاز الهضمى ، وهو يؤثر على افراز وحركة الجهاز الهضمى وبهذا ، فإن عملك على نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه سينظم إشارات الجوع المتجهة إلى المخ . وستعود شهيتك إلى طبيعتها ولن تشعر مرة أخرى بالجوع غير الضرورى !

والآن بعد أن تعلمت كيف تخفض من شهيتك لكى تستطيع تناول كميات أقل من الطعام ، دعنا نتوجه إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة التى ستساعد الجسم على التخلص من الدهون التى تجمعت عبر السنين ، أى أننا سنتجه إلى

نقاط ردود الأفعال المنعكسة في أماكن أخرى من الجسم لتساعد على التخلص من الدهون الزائدة .

نظراً لأننا حفزنا نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الوجه الخاصة بالغدة الصنوبرية والنخامية والطحال والبنكرياس . دعنا نحفزها أكثر بضغط نقاط ردود أفعال منعكسة في أماكن أخرى من الجسم . انظر إلى المخطط الخاص بالغدد الصماء، خاصة الغدد الكظرية والدرقية، في مقدمة الكتاب (المخطط ٢)، والمخططات التي توضح الكبد والقولون والكليتين (المخطط ٣ ، ٥) . حفز ودلك نقاط ردود أفعال منعكسة خاصة لمساعدة الجسم على إذابة الدهون التي يصعب التخلص منها .

لا تنس الأهمية الكبيرة لنظامك الغذائي . وتأكد من حصولك على الكثير من فيتامين ج والبوتاسيوم يومياً . فإن أهمية فيتامين ج تكمن في أنه يمد جسمك بالكولاجين باستمرار . وهو البروتين الذي يكون النسيج الضام في العظام والأربطة والجلد وهو ضروري تطرد المواد السامة . إن فيتامين ج والبوتاسيوم عاملان منظفان يخلصانك من الدهون والتجلط الموجود في الشرايين .

مع استخدام رد الفعل المنعكس وفيتامين ج والبوتاسيوم يومياً ، سيتخلص جسمك من السموم كما سيتمكن من محاربة التهاب الخلايا . وفي النهاية ستجد أنه قد أصبح لك جسم جديد يتمتع بالجمال والصحة الطبيعية ولا تكون في حاجة إلى استخدام " أقراص التخسيس " أو أي مواد أخرى ضارة .

رد الفعل المنعكس والتمارين والنظام الغذائي تساعد على التخسيس

عندما تأكل السكريات والنشويات ، يتحول بعض منها إلى خلايا دهنية صفراء . وسيستمر اكتساب الوزن كلما تراكمت هذه الخلايا . لذا تذكر أهمية برامج الطعام الصحي ، وتخير الطعام المتوازن من هرم الطعام . وعندما تشتري الطعام ، اقرأ كل الملصقات المكتوبة عليه . وابتعد عن الدهون الضارة مثل زيت النخيل وزيت جوز الهند . وعندما تعد الطعام استخدم طرق الطهي بالبخار والتحميص والشواء بدلاً من القلي .



تُعد التمارين إحدى طرق فقد الوزن . فالأعضاء الداخلية لن تعمل بكفاءة طالما أن العضلات ضعيفة وكسولة ، لذا سيكون عليك أن تشد عضلات بطنك . فالدراسات توضح أن اتباع نظام غذائي فقط لا يكون فعالاً مقارنة بالجمع بينه وبين التمارين الرياضية . والسبب هو أنك عندما تخفض من السعرات الحرارية ، ينخفض معدلك الأيضي أيضاً . ولهذا فإن لم تمارس التمارين الكافية ، لن يحرق جسمك هذه السعرات بسرعة وسيقل معدل فقدان وزنك ثم يتوقف تماماً . فممارسة المشي أو بعض الأعمال البسيطة بعد أي وجبة ستحرق الدهون والسعرات الحرارية أكثر من ممارستها على معدة فارغة . ومع ذلك ، فإن عليك أن تستخدم تمارين خفيفة بعد الوجبة مباشرة حتى لا تزعج جهازك الهضمي .

ركز قوة ذهنك على برنامج التخسيس الخاص بك ، وستصبح أكثر صحة وستبدو وتشعر وكأنك أصغر سناً ! فبالجمع بين التمارين الرياضية ورد الفعل المنعكس ، سوف تفقد وزنك الزائد وستتخلص من السموم الموجودة فى جسمك وستتحكم فى شهيتك وستصبح الشخص المتمتع بالصحة الذى طالما تمنيت أن تكونه .

كيف يساعد رد الفعل المنعكس وطريقة غذاء سرية على حرق الدهون وطردها من الجسم ؟

ربما تكون قد سمعت عن الطعام الذى يحرق الدهون من جسمك . نعم ، هذا صحيح ! فهناك أطعمة معينة مثل الفاكهة والخضروات الطازجة تساعد على حرق الدهون . وطالما أنك تتناول هذه الأطعمة فى مواسمها شرط أن تكون طازجة ، فإنها ستؤدى المهمة . حيث تحتوى هذه الأطعمة النيئة على مواد معينة تنتجها خلاياها الحية والتى تعمل كعامل محفز يأخذ دوره فى عملية الأيض للتخلص من الدهون قبل أن تتمكن من مهاجمة خلاياك .

فالسر هو ... أنك يجب أن تأكل الطعام فى صورته الطبيعية قبل وبعد تناول وجباتك . نعم هذا صحيح . فكل الطعام الطبيعى الطازج مثل الكرنب ، والجزر ، والخيار يجب تناوله قبل الوجبات . ثم بعد الوجبة تناول التفاح ،

والموز ، والبقدونس وأى طعام طبيعي آخر . بهذه الطريقة ستعمل كل الإنزيمات على كسر كل الدهون الموجودة في الوجبات . إن طريقة الغذاء السرية هذه ، مع عمل كامل على كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة سيؤديان إلى تفاعل أيضى يقوم بحرق وطرد كل السعرات الحرارية غير المرغوب فيها . فقط شاهد هذه الأرطال وهى تذوب ! وستلاحظ الفارق في أسبوع واحد .

أهمية ردود الأفعال المنعكسة أثناء فترات الحميات الغذائية

أثناء فقدانك للوزن يحاول جسمك تحرير الدهون ؛ وفي طريقها إلى الخارج يتجه القليل منها إلى تيار الدم . فإذا حدث ذلك ، فإن زيادة الحامض البولي في الدم سوف تجعلك تشعر بعسر هضم . لذا يكون رد الفعل المنعكس مفيدا جدا في هذا الوقت ، ولهذا فإن عمل كامل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة لكل أجزاء الجسم هو الطريقة المثلى لكي تبقى في حالة جسدية وذهنية سليمة ، وسرعان ما سيتمتع جسمك كله بحالة من التوازن ، وسوف تستمتع أنت بصحة جيدة وتتخلص من وزنك الزائد .

أهمية الماء والألياف أثناء فترة الحمية الغذائية

لقد أوضحت العديد من الدراسات أنه عندما شرب الناس المزيد من الماء أثناء فترات التخسيس ، قلت لديهم نسب التجمعات الدهنية . فعندما يشرب الناس كمية أقل من الماء تزيد تجمعات الدهون ، كما تؤكد الاختبارات أن الماء يساعد على التخلص من الأرطال الزائدة .

فوجود الماء في الجسم يساعد الكليتين على القيام بوظيفتهما بطريقة سليمة ، ومع ذلك فإذا لم تتلق الكليتان الكمية المطلوبة من الماء يكون على الكبد القيام بعملهما . لكننا لا نريد أن نرهق الكبد حتى لا يصل به الحال إلى عدم القدرة على القيام بوظيفته الأساسية وهي تحويل الدهون المختزنة إلى طاقة . لذا دعه يقوم بعمله . واعلم جيدا أنه إذا لم يحصل الجسم على كمية كافية من الماء ، فلن تستطيع الكلية أو الكبد القيام بعملهما .



يجب على معظم الناس شرب من ٦ : ٨ أكواب ماء يومياً . ومع ذلك فإن الشخص ذا الوزن الزائد يكون معدل أيضه أعلى ، لذا فهو يحتاج إلى تناول ٨ أكواب إضافية من الماء لكل ٢٠ رطل زيادة فى جسمه . اعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة إلى الكلية والكبد ، واشرب الماء النقى كل يوم لتساعد جسمك على التخلص من الوزن الزائد .

قد يشارك الملح فى عملية احتفاظ الجسم بالماء وقد يضيف إلى مشاكل التهاب الخلايا . لذا أضف ملعقة واحدة من خل التفاح إلى ٨ أكواب من الماء واشرب من هذا الماء مع كل وجبة . فإن الخل يحتوى على البوتاسيوم الذى سيساعدك على التخلص من الدهون . واستخدم شفاطاً لتشرب به . وذلك لأن الكثير من الخل على أسنانك سيعمل على تآكل طبقة المينا .

والآن دعنا ننظر إلى الدراسات التى أجريت حول الألياف . فقد أوضحت هذه الدراسات أن الذين يضيفون الكثير من الألياف لطعامهم ، يفقدون أوزانهم بسرعة مقارنة بمن لا يتناولون كميات كافية منها .

فالألياف تخفض الشهية بطريقة طبيعية لأنها تمتص وتحتفظ بكمية كبيرة من الماء ، ولهذا فهى لا تجعلنا نشعر بالجوع المستمر . تمتص الألياف أيضاً الكثير من الدهون من الطعام ومن الأمعاء . فأثناء استخدام رد الفعل المنعكس تذكر أن تبدى اهتماماً خاصاً لنقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بأعضاء الإخراج لاستمرار التخلص من الدهون والسوائل خارج الجسم .

وهكذا فإن الجمع بين رد الفعل المنعكس ، والماء ، والألياف سيساعدك على فقد الوزن بطريقة رائعة .

كيف تسبب الحمية الغذائية الإمساك

عندما تغير عادات طعامك ، لا تعرف أعضاؤك الداخلية دائماً كيف تتفاعل مع هذا التغيير . لذا فإن اتبعت حمية غذائية معينة ، فتأكد من تناولك للألياف . لأنك إذا لم تضف الألياف بكميات كافية ، فإنك قد تصاب بالإمساك .

لقد استطاع شاب أن يفقد ٦٠ رطلاً من وزنه لكنه عندما أتى لزيارتى كان يعانى من الإمساك . فاستخدمت رد الفعل المنعكس لتنشيط جسمه . وعملت

أولاً على جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قدمه ، مع إبداء المزيد من الاهتمام بتلك الخاصة بالقولون والأمعاء الدقيقة . كان الرجل في حاجة إلى بعض العصارة الهاضمة حتى يزول الانتفاخ والمواد الضارة المتجمعة داخله . وبالإضافة إلى العلاج برد الفعل المنعكس ، أمددته ببعض المعلومات الغذائية المفيدة ، مثل تناول العليقة وبذور القمح المنثورة على الزبادي أو المخلوطة مع كوب من العصير . وأعطيته أيضاً بعض أعشاب الشاي الملينة للأمعاء . لكن يبدو أنه عندما بدأ اتباع الحمية الغذائية وتناول كميات قليلة من الطعام ، توقفت أمعائه عن العمل مما سبب له مغص حاد وإمساك .

في الأسبوع التالي اتصل بي ليخبرني بأن الشاي والألياف المضافة وطرق رد الفعل المنعكس التي علمته إياها أتت ثمارها معه . فهو لم يعد يعاني من هذا المغص الفظيع ولا الإمساك . كما أن وزنه أخذ في التناقص بنجاح كبير ، وكان سعيداً وهو يخبرني بأنه في أحسن حال !

كما أن الإخراج السليم يكون هاماً جداً لكي يتوازن جسمك أثناء فترة الحمية الغذائية . فعندما يقف حائل ما أمام هذه الطاقة ، لا يتأثر وزنك فقط بل وعواطفك أيضاً .

لا تهن نفسك أبداً بتعليق صور المصارعين اليابانيين في كل أرجاء المطبخ . وبدلاً من ذلك ركز كل عواطفك على الأفكار الإيجابية ، وكن شاكراً لما أنت عليه . ثم ضع ملاحظات إيجابية في أماكن سهلة الرؤية . قد تكتب في هذه الملاحظات " أنا اليوم أقل سمنة أشعر بأنني أحسن من ذي قبل ! " وتأكد من أن إرادتك ستكون أقوى وأكبر عندما تحصل على تشجيع إيجابي . فأنا واثقة من أنك شخص جميل ، لكن تذكر أن تقبل حقيقتك كما هي لكي تصبح أكثر سعادة وأكثر ثقة بنفسك .

قصة " شانون "

أتت لي " شانون " بقائمة من الأمراض ، فهي قد اعتقدت أنها تعاني من الاستسقاء وعلل أخرى عديدة ، وكانت خائفة مما قاله لها الأطباء . اتصلت بي قبل أسبوع من موعد طبيبها ، فقد أرادت أن تعلم ما الذي سيفعله رد الفعل المنعكس لها . لقد كانت " شانون " في الخامسة والأربعين من عمرها ، وكان



طولها خمسة أقدام وسبع بوصات ووزنها ٢٣٧ رطلاً . وقد كانت واقعة تحت وطأة ضغط العمل الشديد ، وشعرت أن هذا كان سبب زيادة وزنها .

بعد عدة جلسات من رد الفعل المنعكس مع " شانون " ، أدركنا أن كل ما تحتاجه هو تقليل وزنها . ولم يكن أي من تمارين ردود الأفعال المنعكسة مؤلماً بالنسبة لها باستثناء تمرين الكليتين . فقد احتاجت أن تتخلص من بعض السوائل الضارة من جسمها ، لذا علمتها كيف تعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قدميها . وكان من السهل عليها رفع قدمها وأحبت هذه الطريقة . وأريتها أيضاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة التي ستمكنها من التحكم في شهيتها والتي تقع على شفتها وأذنيها . كما أعطيتها A Magic Reflex Massager وأخبرتها بأن تستخدمه لمدة دقيقة على كل يد ، وذلك في أي وقت تستيقظ فيه من أجل تناول وجبة خفيفة . وبدلاً من هذه الوجبة الخفيفة عليها أن تشرب ٦ أكواب من عصير التوت والتفاح لتفرغ مثانتها .

عادت " شانون " لرؤيتي مرتين . وكانت في أحسن حال . فقدت عشرة أرطال من وزنها في أسبوعين ، وحققت تقدم في التحكم في رغبتها الملحة في تناول الطعام حينما كانت تشعر بالتوتر في العمل . فباستخدام رد الفعل المنعكس شعرت " شانون " بأنها تفقد وزنها بشكل تدريجي ، ولكن بالنسبة لها كان هذا مناسباً . فقالت : " حتى لو وصلت إلى ما أريده بعد سنين ، فأنا سعيدة لأن رد الفعل المنعكس والمشي جعلا حرق جسمي للدهون ممكناً ، ولا يخزنها أو يكتسبها مرة أخرى " . لم تعد " شانون " في حاجة إلى الذهاب للطبيب . فقد خططت لأن تحتفظ بقوامها لبقية عمرها . وهي الآن تشعر بالصحة وتبدو رائعة وتقول إنها تحيا حياة أفضل . وأنا فخورة بها . فقد استطاعت السيطرة على حياتها بل طورتها مما يؤهلها لأن تعيش حياة طويلة وهانئة .

تجديد الشباب باستخدام رد الفعل المنعكس

إن أفضل طريقة للوصول للصحة الجيدة والشباب هو أن تدلك كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة لكل غدة وعضو في جسمك ، مع تحفيز خاص لأى نقطة رد فعل منعكس تجدها مؤلمة . ولا تنس أبداً أهمية الغدد الصماء . فكل الغدد يجب أن تعمل بطريقة جيدة لتبقى جسدك نشطاً وذهنك يقظاً .

وتذكر أن الغدة الكظرية تتحكم في طاقتك وهي التى تدفعك للحركة . كما أن غدتك الدرقية تحتاج لأن تعمل بكفاءة وإلا فإن نظامك كله سيصاب بالكسل والبلادة . فهى تمنعك أيضاً من الشعور بالتعب وتساعد الأعضاء المفرزة للهرمونات على أن تعمل بكفاءة ، فيتجدد بذلك شبابك وتعيش حياة مليئة بالنشاط . انظر المخطط ٢ .

بناء خلايا سليمة جديدة

يمكنك أن تحمى نفسك من الهرم باستخدام قوة شفاء طبيعية تجدد خلاياك وتعيد بناءها . فالتريليون خلية الموجودة في جسمك عبارة عن كيان حى ؛ لذا سيتقدم بك العمر ببطء أو بسرعة حسب تجدد هذه الخلايا . فعندما تتراكم الفضلات والسموم فى الخلايا ؛ فإنها تتداخل مع نمو وتطور الخلايا وعملية حل الخلايا محل بعضها . يستحيل توفير التغذية الكافية والأكسجين للخلايا إذا ما كانت تحتوى على الفضلات والسموم . وعندما لا تتغذى الخلايا بشكل كاف فإنك تصاب بالشيخوخة المبكرة والأمراض .



استخدم رد الفعل المنعكس لكي تعيد بناء خلايا جديدة وسليمة ويكون ذلك عن طريق تحفيز الأعضاء المخرجة للفضلات مثل الرئتين والكبد والكليتين والبشرة . انظر المخطط الخاص بمناطق العلاج (المخطط ١٩) واعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة لكي تحفز هذه الأعضاء . فعندما تقوم بالضغط تستخدم الضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في المناطق المقابلة ، ستطرد الكثير من الفضلات المتجمعة والسموم سريعاً من جسمك . وعندما تستعيد معدلك الأيضي الطبيعي ويزيد الأكسجين في الخلايا ، ستحل خلايا جديدة محل الخلايا القديمة . والخلايا المتجددة تؤدي إلى أنسجة متجددة وهذا يعني جسم جديد أصغر سناً وأكثر صحة .

قوي جهازك الهضمي

إن معدل الأيض البطيء والإمساك يسببان الاحتفاظ بالفضلات وتجمعها في الخلايا مما يسبب مشاكل صحية خطيرة وشعوراً بالضعف . لذا يجب أن تعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للأمعاء والقولون والكليتين بضغط حازم في حركة دائرية حتى تستعيد سريان الدم الطبيعي وتقلل الانسداد الذي يحول دون بلوغ الصحة الجيدة والشباب . انظر المخطط ٣ - ٥ .

نشط جهازك الهضمي بالتمارين . وأحد هذه التمارين الجيدة يكون بوضع The Magic Reflex Massager في راحة يدك اليسرى ، ضع يدك اليمنى فوقه واعتصر يديك معاً قدر استطاعتك . هل تشعر بصدرك ينقبض ؟ كن واعياً لعضلات معدتك أيضاً واقبضها أثناء هذا التمرين . وسوف ينشط هذا التمرين جهازك الهضمي البطيء وسيقوي بطنك أيضاً . إن هذا التمرين يعمل بطريقة أفضل وأنت واقف .

ابق شاباً للأبد

سوف أريك الطريقة التي تجدد بها نشاط جسمك وحياتك . فلن تشتكي بعد الآن من التعب الذي يمنعك من فعل الأشياء التي أردت دائماً إنجازها . وسوف تشعر بأنك مشحون بالطاقة تماماً عندما تقوم بتنشيط سريع لنقاط ردود أفعالك

المنعكسة . وأحد التمارين الجيدة التى أنصحك بها هو أن تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى القدم بشدة . انظر تمرين وصورة ٦٦ . فسوف ينشط هذا التمرين والتمرين التالى النبضات العصبية وسيجدد كل خلية وعضو بطاقة نابضة بالحياة والنشاط .

والآن بعد أن دلكت قدميك بقوة ، أمسك قدمك اليسرى من تحت العقب بإحدى يديك وباستخدام اليد الأخرى اضرب أو اصفع قاع وقمة وجوانب قدمك . ثم اضغط واثن كل إصبع من أصابع قدمك من اتجاه إلى آخر . باستخدام إبهامك وسبابتك . ثم اضغط على قمة كل إصبع . مرن قدمك من عند الكاحل ، وحرك أصابع قدمك للأمام ثم للخلف ، ثم حرك قدمك لليسار ثم لليمين . ثم حركها بحركات دائرية واسعة لليسار ثم لليمين . قم بإنهاء هذا التمرين بضرب عقبك على الأرض لتنشط سريان الدم وتجدد الطاقة خلال جسمك كله . انظر صورة ٥٤ . وسوف تشعر بالوخز حيث إن تجدد سريان الدم سينعشك ويجدد وظائف خلاياك . وبسرعة ستلمس وترى مزايا قوة الشباب ونشاطه .

أوراق البرسيم الحجازى الجافة تصنع المعجزات

فى أفضل الأحوال فإننا يجب أن نعيش حتى يصل عمرنا إلى ١٢٠ عاماً . وفى " التبت " هناك أشخاص يعيشون حتى يبلغوا ١٢٥ عاماً . وهم يرجعون سبب طول أعمارهم هذه إلى سريان الدم المتجدد واستهلاكهم اليومى من الأعشاب . والعشب المفضل لسكان " التبت " هو البرسيم الحجازى . وهو النبات الوحيد المعروف الذى يحوى كل ما نحتاجه للنمو والصحة . فالبرسيم الحجازى علاج جيد لارتفاع ضغط الدم . يحتوى على كل العناصر المطلوبة لتقليل صلابة الشرايين . فهو غنى بالحديد الذى يساعد على التخلص من مشاكل الدم مثل الأنيميا ، كما أنه يحتوى على البوتاسيوم المفيد لخلايا البشرة ، بالإضافة إلى الكالسيوم المفيد للأسنان والعظام .

إن البرسيم الحجازى ذو فائدة عظيمة للكبد والأمعاء فهو يقلل السموم من الجسم كما أنه فعال لمن يعانون التهاب المفاصل ، وهو جيد أيضاً للغدة النخامية والغدد المفرزة للهرمونات . كما أنه يعمل بسرعة لزيادة قلوية الجسم.

ويفيد في علاج مشاكل البرد والمثانة والكليتين . يحتوى البرسيم الحجازى على كل الفيتامينات المعروفة وحتى غير المعروفة مثل فيتامين ك ، ب٨ ، وفيتامين u الخاص بقرحة المعدة . كما أنه يحتوى أيضا على الفسفور الذى أوضحت الدراسات أنه يزيد من نشاط المخ . يمد هذا العشب الجسم أيضاً بالكيمياتيات الضرورية لإنتاج الكرتين ، وأحد البروتينات الموجودة في الشعر . وقد أفادت التقارير من جنوب أفريقيا أن النعام الذى يتغذى على البرسيم الحجازى يكون صغاره أقوى ، ويصبح ريشه لامعاً وجديداً وجميلاً .

إنك سوف تجد كنزاً من المواد الغذائية في البرسيم الحجازى . وسبب غنى هذا النبات بتلك المواد هو أن جذوره تمتد بعمق وتنتشر فتمتص الكثير من المعادن القيمة والغذاء من التربة . ويمكنك شراء البرسيم الحجازى في شكل أقراص (بالنسبة للحامل والمرضع يجب أن تستشيرى الطبيب الخاص برعاية صحتك قبل استخدامه) والبرسيم الحجازى مع ردود الأفعال المنعكسة يحافظ على الجسم وفي نفس الوقت ينشط العقل . فالجمع بين الاثنين سيضيف المزيد من الصحة والشباب إلى حياتك .

لكن تذكر أن ما نقصده هنا ليس براعم البرسيم الحجازى ، وتذكر أيضاً أن أفضل الفيتامينات المجددة للشباب هي فيتامين ج ، هـ .

يمكن أن تعيش حتى تصل إلى مائة عام ، لكن كل ما عليك فعله هو استهلاك طعام مفيد وممارسة التمارين لتحافظ على القلب والأوعية الدموية . استخدم أيضاً رد الفعل المنعكس لعلاج الغدد المريضة والأعضاء والعضلات ، وبهذه الطريقة ستجدد شبابك ونشاطك وصحتك .

رد الفعل المنعكس يجدد نشاط جسمك وعقلك

هناك نقطة معينة يمكنك الوصول إليها عندما تكون في حاجة إلى طاقة ذهنية أعلى . تقع هذه النقطة الخاصة تحت أنفك ، فوق شفتك العليا . انظر المخطط ١٢ وصورة ٦٧ . عندما تضغط نقطة رد الفعل المنعكس هذه ستنبعث بقوة من طاقة الحياة للغدد النخامية والصنوبرية (الموجودة في المخ) وللطحال والبنكرياس (لتحافظ على المستوى الطبيعي للسكر والأنسولين في الدم) . اعمل على نقطة رد الفعل المنعكس الشاملة هذه بحركة ضاغطة دائرية دقيقة كأنك

تدلك المنطقة العظمية تحت الجلد . (استخدام مفاصل الأصابع يكون مفيد أيضاً في الضغط على هذه النقطة) . اضغط وذلك حتى تنتهي من العد إلى رقم سبعة ، ثم حرر الضغط لمدة سبع ثواني . كرر هذا التمرين عدة مرات لتقوى وتستعيد طاقتك الذهنية .

في الوقت نفسه ، تنفس بعمق لأن الجمع بين وجود كمية كبيرة من الأكسجين في جسمك مع تحفيز هذه النقاط سيجدد يقظتك ونشاطك الذهني ، فتزداد بذلك ثقتك بنفسك وبسرعة ستبدو وتشعر بأنك أصغر سناً . فاليقظة الجسدية والذهنية تكون ضرورية لكي تصل إلى أهدافك ولكي تحصل على الحياة الجيدة التي تستحقها .

وهناك طريقة أخرى لليقظة الذهنية السريعة وهي أن تستلقي على فراشك وتعلق رأسك على حافة السرير لمدة خمس دقائق ، خذ بعض الأنفاس العميقة . وسوف يأتي هذا التمرين بدفعة من الدماء المتجددة إلى مخك . كرره أربع مرات في اليوم عندما تواجه أحد التحديات الذهنية والفكرية .



صورة ٩٧ : نقطة رد الفعل المنعكس هذه ستنشط قدراتك الذهنية ، وتساعدك على تحسين يقظتك وذاكرتك . وهي ذات قيمة أيضاً لبعض أنواع الشلل .

التنفس هو الطريق إلى الشباب

إن رد الفعل المنعكس والتنفس الطبيعي العميق من شأنهما أن يصنعا المعجزات ، فهما يحافظان على شبابك وصحتك . فاستخدمهما معاً لكي ترتفع قوة مناعتك ، ويتزن ضغط دمك ، ويبقى جهازك الدورى والتنفسي في أحسن حال .

إذا لم تحصل على كمية كافية من الأكسجين ، ستصبح خلاياك مستنزفة ومرهقة وذابلة ، وستكون النتيجة فقدان شبابك ونشاطك . فأنت تحتاج إلى أن تأخذ سبعين نفساً عميقاً على الأقل كل يوم ، حاول ذلك واعلم أن ما ستجنيه يستحق ما تستهلكه من وقت وذلك إذا كنت تريد أن تصبح شاباً وتتمتع بصحة جيدة لبقية حياتك .

دعني أخبرك عن تمرين للتنفس العميق والذي يكون مفيداً جداً عندما تكون مرهقاً ، وهو غريب إلى حد ما ، ومع ذلك فإنه سوف يشحن جسمك بالطاقة وسينشط ذهنك . وأنا عادة ما استخدم هذه الطريقة السرية لتنشيط وتجديد قدراتي الذهنية .

تنفس بعمق من أنفك واضغط شفتيك بالقرب من أسنانك تاركاً فراغ بسيط مفتوح بين شفتيك . ازفر أنفاسك بقوة خلال هذا الفراغ الصغير ، مخرجاً دفعات قصيرة متتالية من الهواء (ستسمع صوت هذه الدفعات وهى تمر من خلال شفتيك .) استرخ وتنفس بطريقة طبيعية لمدة ثلاثين ثانية ثم كرر هذا التمرين . لكن لا تبالغ في أداء هذا التمرين في البداية ، وإذا شعرت مثلاً بالدوار أو بالإغماء ، فاجلس ولا تتابع . عد إلى تنفسك العميق المسترخي .

وستجد أن التنفس العميق مع العمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة مريحاً ومرخياً وممتعاً . فسيجعلك هذا التمرين تشعر براحة كبيرة دون توتر أو ألم . حاول أن تبذل جهداً مضنياً لكي تحافظ على صحتك ومظهرك ولكي تسيطر على أي خلل يحدث في جسمك ، وذلك باستخدام رد الفعل المنعكس .

اشرب الماء لتبقى شاباً وتتمتع بصحة جيدة

هل تعلم أن شرب كوب واحد من المياه النقية ينشط جسمك كله ؟ فالماء هو أحد عمال الطبيعة ، فهو يبني الشباب ويبقيك بعيداً عن الهرَم . وكما أنه يساعد كل وظائف جسمك ، ويحسن من وظائف الهضم ، ويساعد الكليتين على طرد الفضلات والمواد السامة من الجسم ، ويمنع الإمساك ، ويعيد بناء نظامك الناعي ، فإنه يقوم أيضاً بترطيب جلدك وشعرك ويبقيك في مظهر شاب وصحي . اشرب من ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يومياً ، وأكثر من ذلك إن كنت تعاني من السمنة .

وستندهش من سرعة عودة طاقتك ومن تحسن أدائك عندما يتلقى جسمك كميات كافية من الماء المنعش النظيف .

رد الفعل المنعكس لأداء رياضي أفضل

عند استخدام رد الفعل المنعكس مع التمارين الرياضية البانية لقوة التحمل والجلد ، فإنه يحسن وظائف القلب والرئتين والأوعية الدموية . حافظ على أوعيتك الدموية خالية من أي انسدادات عن طريق تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة وسوف تشعر بقوة متجددة . فالدم المتجدد يغذي بلايين من خلايا الجسم ويعطي جسمك كله دفعة متجددة من النشاط والطاقة . اعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة المتجهة إلى رئتيك وشبكة الأوعية الدموية لتبقى جهازك الدوري في قمة أدائه . بالإضافة إلى عملك اليومي على نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، تذكر أن تبقى مفاصلك مرنة وعضلاتك كذلك من خلال الانحناء والمشي والحركة .

إن الرياضيين والراقصين ومن يعملون في مجال اللياقة البدنية سيستفيدون جميعاً من رد الفعل المنعكس .



رد الفعل المنعكس يفيد لاعبي كمال الأجسام والعدائين

عزيزتي السيدة " كارتر " :

أنا استمتع بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للعصب الوركي . وفي الماضي عندما كنت أمرن ساقيّ من أجل كمال الأجسام ، كانتا تؤلماني جداً في اليوم التالي . ولكن منذ بدأت تدليك ساقي وكاحلي وعقبي ، لم أعد أعاني من الألم مرة أخرى ، حتى أن ركبتي أصبحتا لا تؤلماني عندما أقوم بثنيهما بشدة . السيدة " كارتر " ، أريد أن أكتب كتاباً لأشرح ما الذي فعله رد الفعل المنعكس لي ، أشكرك لكتابة مثل هذه الكتب الرائعة .

ـ ت . س .

قد تجد ممارسي رد الفعل المنعكس دائماً في الماراثون والأحداث الرياضية الأخرى لكي يقدموا العون لمن يحتاجه . وقد كان هناك رجل يجهل بأمر رد الفعل المنعكس وكان يجري في الماراثون ، وفجأة بدأ ظهره يؤلمه . قال لي بعد ذلك إن " شخصاً ما " سأله إن كان باستطاعته تقديم المساعدة . فوافق وقبل أن يعلم ما الذي يحدث ؛ كان يتلقى علاجاً بردود الأفعال المنعكسة في يديه ، فقال إن مدلك ردود الأفعال المنعكسة عمل على ظهر يديه بداية من السبابة وحتى معصمه لعدة دقائق . ثم أراه كيف يعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه بنفسه إذا احتاج إلى ذلك وهو يجري . تابع العداء الجري مرة أخرى وشعر بتحسن شديد ولم يفكر في ظهره حتى انتهى السباق . وقال لي : " لن انسى أبداً الفارق الذي أحدثه هذا المتطوع الممارس للعلاج بردود الأفعال المنعكسة في ذلك اليوم " .

صمم على أن تظل شاباً متمتعاً بالصحة

اعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدد الليمفاوية والطحال لتبقى جهازك المناعي نشيطاً وقوياً . انظر المخططات ٣ ، ٤ ، ٥ ، ١٢ . فكلما زادت قوة جهازك المناعي كلما قلت فرصة بقاء الجراثيم المعدية في جسمك .

فالخلايا التى تهاجم وتطرد الأجسام الغريبة هي نفس الخلايا التى تحمي ضد الشيخوخة . فجسمك يحتاج إلى الخلايا الليمفاوية النشيطة لتبقى شاباً متمتعاً بصحة جيدة .

لا تتنازل أبداً عن البقاء شاباً يتمتع بصحة جيدة بدون أية آلام باستخدام The Magic Massager على الأصابع الصغيرة . وسوف يحفز هذا الجهاز نقاط ردود الأفعال المتعكسة في يديك ويبعث بقوة حياة كهربية إلى معظم الأعضاء والغدد في جسمك . يمكنك أن تأخذه معك في أى مكان تذهب إليه ، أبقه معك في العمل أو احتفظ به في جيبك دائماً واستخدمه عندما تقف في طابور الشراء مثلاً . في المنزل يمكنك وضعه تحت قدميك ، وتحركه تحتها . وتأكد أنك سرعان ما ستشعر بالحيوية والنشاط والصحة . انظر صورة ٥٢ .

كيف يبقيك الضحك والابتسام شاباً

إن الضحك ينشط جسمك كله حيث إنه يسرع معدل ضربات قلبك وتنفسك . فالضحكة النابعة من القلب سوف تحرر الأدرينالين لكي تحصل على طاقة سريعة ، كما أنها ستحفز وتهدىء الشخص الذى يشعر باكتئاب ، وتأتي بالهواء المتجدد إلى الرئتين مما يزيد أيضاً من مستوى الطاقة . فالضحك معالج جيد لجسمك كله ، فهو يعمل على تجديد كل خلية وعضو . انظر صورة ٦٨ .



صورة ٦٨ : ابق شاباً بالضحك وجدد طاقتك بالضغط على الأصابع الصغرى .

بالإضافة إلى تمارين شد الوجه التي يجب عليك أن تجربها بنفسك (فصل ٣٤) فإن الابتسام أيضاً يبقي الوجه متألقاً ونضراً .

إن وجهك يحتوى على العديد من العضلات التي تساعد على التعبير عن العواطف . فعندما تكون سعيداً ومبتسماً فإن عضلات الوجه والرقبة تكون مرفوعة لأعلى . وعندما تضحك بشدة فستشعر بعمل العضلات وهي تنقبض وتنبسط . ابتسم لمدة دقيقة ولاحظ كيف أن العضلات من فروة رأسك تجذب عضلات جبهتك . فالعضلات في خديك تجذب شفتيك إلى أعلى ، والعضلات المتصلة بصدرك تقبض الرقبة . وعندما تضحك بقوة تتمرن عضلات الفك لديك عندما تفتح فمك ، وستشعر بشفتك العليا تتحرك لأعلى . وحتى العضلات الموجودة حول العين فإنها تعمل عندما تضحك .

اعلم جيداً أن التعبيرات الغاضبة أو الحزينة ستجذب العضلات إلى أسفل ، تاركة خطوط عبوس وتقطيب . وعندما يتقدم العمر بالإنسان فإن التعبيرات

المعتادة ستبقى على وجهه موضحة أى العضلات كانت الأكثر استخداماً ، لذا خذ قرارك بأن تضحك وتبتسم . فالضحك مثل رد الفعل المنعكس ، يمنحك نشاطاً متجدداً ، ويمكنك أداءهما فى أى وقت وفى أى مكان ، فهما لا يكلفانك شيئاً .

عينة من الخطابات من القراء المتخطين للثمانين

أريد أن أشارككم بعض الخطابات التى تلقيتها من القراء الذين تخطوا الثمانين من عمرهم .

رد الفعل المنعكس ساعد على اختفاء الألم والاستغراق فى النوم

عزيزتى السيدة " كارتر " :

بينما كان يتم توسيع ورصف شارعى ، قفزت فوق إحدى الحفر فى الظلام وعندها جُذبت عضلة أو وتراً فى الجانب الداخلى من عظمة الفخذ . لعبت إحدى الألعاب الورقية فى هذه الليلة وكنت أتألم كلما كنت أقف وأتحرك . وفى اليوم التالى استمر الألم ، وبحلول الساعة السادسة مساء لم أكن أستطيع المشى دون أن أتكىء على الأثاث . لقد كنت متألماً وذهبت إلى الفراش المبطن بالدثار الكهربى ولكنه لم يساعد على شفائى . وأخيراً اهتديت إلى رد الفعل المنعكس . فقررت ببساطة أن أبحث عن نقطة مؤلمة فى قدمى اليمنى ووجدت واحدة فى الحال . عملت عليها لعدة دقائق . ثم ذهبت للفراش ونمت طوال الليل (إننى استيقظ عادة مرة أو اثنين فى الليلة) . فى الصباح اختفى الألم . أنا أبلغ من العمر ٨٤ عاماً .

ـ ب . ب .

أنقذت حماتي من دخول دار المسنين

عزيزتي " ميلدرد كارتر " :

مع الخطاب صورة لحماتي التي أتت للعيش معنا منذ أكثر من خمس سنوات . لقد كانت تعاني من قصور كامل في وظائف القلب ، وثلاث سكتات دماغية ، وارتفاع في ضغط الدم ، والسكر ، وسرطان الثدي . ولقد نصحنا طبيبها بأن نضعها في بيت للمسنين لأن حياتها كانت قد قاربت على الانتهاء ، ولكننا أبقيناها واستخدمنا العلاج بردود الأفعال المنعكسة معها . حيث إنني اشتريت كتابك منذ سنوات عديدة ، والآن لم تعان حماتي من نزلات البرد لمدة ٥ سنوات ، فهي تأكل وتنام وتتمتع بالحياة ولا ترى يوماً سيئاً . وأنا آخذها مرتين في السنة للطبيب الذي يقول لي : " لا أعلم ما الذي فعلتيه بها ، ولكن تابعي ما تفعلينه " . فالطبيب لا يجد أي مشاكل في القلب . كما أن الرئتين في حالة جيدة والسرطان لم يتفشَّ ولم يعد يسبب لها أي مشاكل .

هذه قصة حقيقية وستبلغ حماتي الثالثة والثمانين من عمرها في ديسمبر الحالي .

ـ طالبة

كيف ساعد رد الفعل المنعكس شخصاً في الخامسة والتسعين من عمره على التغلب على إعاقات أصيب بها أثناء الحرب العالمية الأولى

عزيزتي السيدة " كارتر " :

إن عمري ٩٥ عاماً ، أنا تقريباً طريح الفراش نتيجة لعدة إعاقات أصبت بها أثناء الحرب العالمية الأولى . وخلال السنتين الماضيتين سقطت وجرح رأسي ، فأجريت لي جراحة في المخ ، ثم أصبت بأزمة قلبية وسكتة دماغية ثم سكتة دماغية أخرى . وتناولت بعد ذلك طعاماً ساماً وأجري لي عملية غسيل معدة . لقد عانيت وصارعت كل هذا بمفردي . واضطررت لأن استخدم عصا للمشي . ولكنني أشعر أنه بمساعدة رد الفعل المنعكس والتغذية الجيدة ، سأستطيع أن أواصل لمدة

٦٠ سنة أخرى . وأنا أؤمن بأن أي شخص آخر يمكنه أن يجد النجاح برد الفعل المنعكس .

فلقد ساعدني تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة على التخلص من الكثير من مشاكلي البدنية . فقد استخدمته لآلام القدم ، وآلام القلب ، ومشاعر القلق ، ولضبط سريان الدورة الدموية ، والقضاء على التنميل في ساقي وذراعي ، وتنشيط جهازي المناعي كله .

مع خالص حبي لك . لقد وهبك الله موهبة شفاء الآخرين .

ـ السيد س . هـ .

كيف يساعد رد الفعل المنعكس الرياضيين ؟

يُعد رد الفعل المنعكس " نقطة دفع " طبيعية للكثير من الطاقة الجسدية والصحة والنشاط والشباب ، كما أنه هو السبيل الوحيد للرياضى المميز ! نعم .. فرد الفعل المنعكس فى راحة قدمك سيساعدك على الحفاظ على لياقتك الطبيعية ، حيث إن قمة الأداء هو ما يسعى كل رياضى لتحقيقه . لكن لكى تحقق أقصى أهدافك يجب أن تكون صحتك سليمة تماماً ؛ جسدياً وذهنياً وعاطفياً . إن رد الفعل المنعكس طريقة عملية لها تأثير خاص على وظيفة كل الأعضاء والغدد ؛ فهو يبعث بطاقة الشفاء إلى الجسم ، والتى تسرى خلال طرق معينة تسمى " قنوات قوة الحياة " أو " قنوات الطاقة الرئيسية " . انظر المخطط ١٦ .

ما الذى يجب على كل رياضى معرفته ؟

الرياضيون المتحمسون ، بداية من أضعف الرياضيين وحتى أقواهم .. يعتمدون على قدراتهم الجسدية ومهاراتهم الذهنية الحادة لكى يلعبوا بشكل جيد ويفوزوا . فإذا كنت تتزلج على منحدرات .... أو تستعد لضرب الكرة ... أو تضرب كرة الجولف لتسقط فى الحفرة ، فيجب أن تكون فى حالة جسدية ممتازة لكى تستطيع أداء أبسط هذه الحركات . لذا يكون رد الفعل المنعكس مفيداً لأى رياضى كما أنه يناسب جميع الأعمار . إن عملاً كاملاً على نقاط ردود الأفعال المنعكسة سوف يضبط جسمك ويعطيك القوة الإضافية والنشاط الذى



تحتاجه لتصل إلى الفوز ، كما أنه سيزيد أيضاً من يقظتك الذهنية ، وهذا من شأنه أن يحميك من الحوادث ويبث بداخلك المزيد من الثقة .

اجعل رد الفعل المنعكس جزءاً من جدولك الأسبوعي . لذا ادرس هذا الكتاب وانتبه إلى التعليمات المختلفة . لكن لا تبالغ في أدائها في المرات الأولى .

إذا كنت تلعب البيسبول ، أو الألعاب الجماعية ، أو لعبة الراكيت ، أو الألعاب التي تمارس في المضمار ، أو التزلج ، أو السباحة .. فأنت بالتأكيد تعتمد بشكل كلي على حاستي السمع والبصر لتواجه أفضل ما لدى خصمك . لذلك اعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للعين والأذن لكي تضمن الحصول على رؤية وسمع جيدين . انظر المخطط ٣ و ٥ .

خمسة عشر طريقة يستفيد بها الرياضي من رد الفعل المنعكس

١. يمنحه دورة دموية سليمة .
٢. يزيد من نشاطه وقوته .
٣. يوازن الطاقات الضرورية لديه .
٤. يزيد من الجلد والتحمل .
٥. يجدد من قوة التركيز .
٦. يساعد الجسم على التخلص من السموم والشوائب .
٧. يساعد الجسم أن يشفى بسرعة .
٨. يفتح وينظف الممرات العصبية .
٩. يجدد الصحة الجسدية .
١٠. يساعد الجسم على استعادة قوة الشباب .
١١. ينشط الجهاز العصبي .
١٢. يقلل من التوتر والضغط .
١٣. يحسن الطاقة الذهنية .
١٤. يساعد على الاسترخاء .
١٥. كما يجعلك تشعر بالسعادة ولا يكلفك شيئاً .

جسمك و" فريق " الأنظمة المتصلة ببعضها التابع له

أولاً ، دعنا نركز اهتمامنا على جميع الغدد الصماء المهملة . فكل هذه الغدد تتصل وتعتمد على بعضها البعض . لذا تكون وظائفها الطبيعية ذات أهمية كبيرة لكل رياضي متحمس . فكل الرياضيين يحتاجون لأن يبقوا هذه الغدد سليمة لأنها تؤثر ليس على الصحة فقط بل على نمو الجسم ، وعلى عمليات العضلات والأعصاب وضربات القلب . كما أنها تتحكم أيضاً في سكر الدم وتزيد من عنصر الإقدام لدى الرياضي بزيادة إفراز الأدرينالين الذي يزيد من الطاقة والاندفاع . وهذه بعض الأسباب المهمة التي يجب لأجلها أن تجعل نظامك يعمل بتناسق . انظر المخطط ٢ .

إننا جميعاً نعرف أن كل الأنظمة تتصل ببعضها البعض . فالخلية لا تعمل بمفردها ، وكذلك فإن أجهزة الجسم لا تعمل بطريقة منفصلة . لذا سوف ينشط رد الفعل المنعكس طاقة الشفاء لكل جزء من الجسم ، ويوازن النظام كله . وعلى الرغم من أن هناك آلافاً من الأجزاء فإن لكل جزء وظيفته المختلفة ، إلا أنها جميعاً تعمل معاً مكونة جسماً واحداً كاملاً (ياله من فريق رائع !) ولهذا فإن عملاً كاملاً على كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة يكون ذا أهمية كبيرة . لذا يجب عليك أن تُبقي جسمك في صحة جيدة وفي اتزان ليكون دائماً مستعداً لمقابلة أي تحدي . انظر المخطط ٣ ، ٥ .

زد من طاقتك للأداء الأمثل

إن أهم ما يتمتع به الرياضي الجيد هو قوة التحمل والجلد . فمن المهم أن تستطيع مواكبة الآخرين ولا تتخلف عنهم . وسوف يحفز رد الفعل المنعكس قوة الحياة ويمدك بطاقة متجددة . فلقد صُمم جسمك بطريقة معينة بحيث يستطيع إعادة بناء نفسه ، فهناك تغيرات مستمرة تحدث به ، وأنت تلعب دوراً كبيراً في بقائه متماسكاً ليؤدي هذه الوظائف .

إن الغذاء الصحي والتمارين يعدان أهم شئ للحفاظ على صحة وقوة العضلات والعظام . أما رد الفعل المنعكس فهو يجدد الدورة الدموية ، فيوصل الدم والمعادن والأكسجين بكميات كافية لخلايا العضلات والعظام . فبدون

الأطعمة المهمة لن تكون للعضلات أو العظام قوة بدرجة كافية لممارسة الأنشطة المتعبة .

متى تحتاج إلى طاقة إضافية

إن رد الفعل المنعكس طريقة رائعة للحصول على جرعة إضافية من الطاقة ، فأنت سوف تشعر وكأنه قد تم شحنك بالطاقة لأنك مع رد الفعل المنعكس تأتي بالقوة التي تعيد لك همتك ونشاطك .

وهناك نقطة للضغط والعمل عليها عندما تحتاج إلى نشاط وحيوية في خطوتك وهي النقطة الخاصة بالغدة النخامية . وتقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة لها على إبهاميك كليهما . اضغط واعصر أيضاً إصبعك الأصغر ، ثم دلك يديك كلها بقوة سواء راحتهما أو ظهرهما لتحفز الطاقة . التصفيق باليدين يولد الطاقة أيضاً . وإذا كنت تجد متعة في ممارسة رياضات الأقدام الحافية مثل العدو على الشاطئ ، والسباحة ، أو ركوب الأمواج ؛ فيمكنك أن تنحني لأسفل وتدلك كل قدم . وأعط نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة النخامية في إصبع القدم الأكبر اهتماماً خاصاً .

ولكي تحصل أيضاً على طاقة إضافية بطريقة سريعة ، خذ إبهامك أو استخدم مفصل قوي في يدك واضغط على مركز راحة يدك الأخرى . واستخدم حركة دائرية ضاغطة ، وسوف تبعث يدك بالطاقة لنقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة الكظرية ؛ مما سيجعلك تحصل على دفعة متجددة من الأدرينالين . وسيغطي The Magic Massager جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة بطريقة مُرْضية . لكن تذكر ألا تبالغ في تحفيز هذه النقطة في المرات الأولى ، لأنك بالعمل على هذه النقطة ستنشط الأعضاء والغدد الأكثر حساسية في جسمك .

تنفس الألوان لتحصل على الطاقة

إذا كنت فعلاً تريد أن تصبح بقوة الآلة ، اتبع هذه الطريقة . حيث يشرح لنا " إيفيلن مونهان " طريقة رائعة نستخدم فيها الألوان لبناء الطاقة المتجددة .

استلق أو اجلس على كرسي مستقيم الظهر بمسند للرأس حتى تستطيع أن تسترخي تماماً . ثم ـ وبقوة ذهنك ـ تصور اللون الأحمر الزاهي . اغلق عينيك واشعر باللون الأحمر يحيطك . عندما يغلفك هذا اللون الأحمر وتسترخي تماماً ، ابدأ في تنفس هذا اللون داخل رئتيك مستخدماً طريقة تنفس اليوجا التي شرحتها لك سابقاً . وعندما تمتلىء رئتيك بهذا اللون ، ارخ عضلات معدتك بينما لا تزال محتفظا بالنفس الأحمر . والآن : تصور هذا اللون يسرى خلال جسمك كله ، ابعثه لأسفل حتى أطراف أصابع قدميك ثم ارفعه مرة أخرى إلى أعلى ببطء لكي يصل إلى كل جزء من أجزاء جسمك بما في ذلك رأسك .

والآن يجب أن تشعر وكأن جسمك كله مغلف باللون الأحمر . فعندما تستنشق النفس الأحمر . سوف تطلقه داخل كل أجزاء جسمك . كرر ذلك ثلاث مرات . وبعد ذلك ـ بينما لا تزال مسترخياً ـ ردد هذه العبارة في ذهنك : " من خلال استخدام قوة ذهني ، استطيع أن أستغل الطاقة غير المحدودة التي تمنحها لي صورة اللون الأحمر الكلية . إن الطاقة اللا محدودة تتدفق خلال عقلي وجسمي . ولقد ذهبت كل آلام التعب بعيداً عني وحلت محلها طاقة متجددة لا تنضب أبداً . وسوف تُبقيني قدرتي العالية هذه على اتصال دائم مع مصدر قوتي الذي لا حدود له ".

مرة أخرى خذ نفساً عميقاً مليئاً باللون الأحمر ، ارخ عضلات معدتك ، ثم اجعل اللون الأحمر يسرى خلال جسمك كله كما فعلت في المرة الأولى ـ ناشراً الهواء خلال جسمك محتفظاً بلونه الأحمر . كرر هذا ثلاث مرات .

عندما تشعر بسريان اللون الأحمر خلال جسمك : تصور الطاقة التي تتلقاها منه وأشعر بها . وبالممارسة ، ستصبح في وقت قصير ماهرا في استخدام طريقة بناء الطاقة المستمرة ، ولن تصبح متعباً مرة أخرى أبداً . فأنا استخدم طريقة الألوان هذه في معظم الأوقات لكي أؤدي أعمالي بكفاءة .

مثل رد الفعل المنعكس ، يمكنك استخدام طريقة تجديد الطاقة هذه في أي وقت وفي أي مكان ، فهي لن تكلفك أي شئ .

مساعدة الكدمات والجروح

عندما تستخدم رد الفعل المنعكس ، تسرى نبضات كهربية صغيرة خلال العضو أو الغدة المقابلة لنقطة رد الفعل ، وبذلك تمنح جسمك الفرصة لكى يستعيد ويجدد نشاطه سواء كان ذلك ذهنياً أو جسدياً .

إن الضغط برد الفعل المنعكس لا يستخدم أبداً على الجروح أو البثور أو الكشوط أو العظام المكسورة . لذا عليك باستشارة طبيباً متخصصاً عند إصابتك بالجروح الخطيرة . فإذا أقعدك أحد هذه الجروح فى الفراش لعدة أيام ، فإنه من المفيد أن تحفز العقد الليمفاوية التى تُبقى جهاز المناعة فى صحة جيدة وتشفى العدوى فى الجسم . فأجهزة مثل الكبد والطحال والجهاز الليمفاوى تخلص الجسم من البكتيريا .

وإليك الآن تمرين سهل : ارفع قدميك و " ضخ السائل الليمفاوى خلال العقد الليمفاوية " اشر بأصابع قدميك للأمام ثم للخلف ثم من جانب إلى آخر ، ثم حرك كاحليك فى دوائر باتجاه اليسار ثم باتجاه اليمين . كرر نفس هذه التمارين على اليدين لتقضى على الاحتقان والعدوى فى كل أجزاء جسمك .

استخدام RICE من أجل الشد العضلى والتواء المفاصل والتهاب الأوتار

هناك طريقة تدعى RICE ، تستخدم فى الغالب عندما يعانى شخص ما من الشد العضلى أو التواء المفاصل أثناء ممارسة الرياضة . ويمكنك أن تتعلم هذه الطريقة بسهولة عن طريق تذكر أن R : اختصار Rest وتعنى ارح الجزء المجروح . I : اختصار Ice وتعنى أن تضع الثلج لمدة تتراوح ما بين ١٠ ـ ٢٠ دقيقة على هذا الجزء ، ازح الثلج بعد ذلك ثم ضعه كل ساعتين فى اليومين التاليين أثناء فترة استيقاظك . C : اختصار Compression وتعنى الضغط الذى تستخدمه (ولكن ليس بقوة وإلا سينقطع سريان الدم) فقط ضع منشفة ناعمة حول الجرح . E : اختصار Elevate وتعنى رفع الجزء المجروح أعلى من مستوى القلب .

كيف توقف شد عضلات ربلة الساق فوراً

إن ثني الظهر ، (بتحريك أصابع القدم ناحية الأنف) ساعد على إيقاف الشد العضلي في ربلة الساق أثناء ممارسة الرياضة أو أثناء فترة الليل . وهذا التمرين مفيد أيضاً إذا كنت تعاني من آلام العصب السباتي في الجزء السفلي من ساقك . فالعمل السريع سيحد من توتر العصب وسيساعد على استرخاء الساق .

يمكنك أيضاً إيقاف الشد العضلي في خمس ثوان بشرط أن تقوم بهذا التمرين فوراً . بمجرد شعورك بأول آلام شد عضلي في ربلة ساقك ، ابسط ساقك للأمام ، وفي نفس الوقت ، اثن قدمك عند الكاحل ، وادفع عقبك بعيداً عن جسمك ، واتجه بأصابع قدمك ناحية أنفك (فهذا سيمدد عضلات الربلة) . ابق على هذا الوضع حتى يختفي الألم . ستشعر بتحسن أيضاً حينما تدلك عضلات الربلة برقة .

بطل " بادمينتون " عاد على قدميه

عزيزتي السيدة " كارتر " :

لقد مارست رد الفعل المنعكس على نفسي وعلى الآخرين بنجاح عظيم . فقد عملت على حالات معينة كانت ضد كل الأفكار الطبية ! لكن ما حققه رد الفعل المنعكس كان مذهلاً حقاً . فعلى سبيل المثال بطل " بادمينتون " في تعبية التنس السيد " ب . س . " ، الذي عانى من شلل نصفي من كتفه إلى أصابع قدمه ، وكان ملازماً الفراش لمدة ست سنوات طويلة . فمع استخدام رد الفعل المنعكس حارب هذا الرجل ضد مهاترات الطب محاولاً استعادة سريان الدم في جسمه مرة أخرى . وفي أقل من أربعة أشهر ، تحسنت حالة الشلل لديه بطريقة مذهلة . فقد تحسنت حالة السيد " ب . س " تماماً ، وبفضل رد الفعل المنعكس أصبح قادراً على السير دون الاتكاء على عصا .

يجب أن يكون الرياضيون في لياقة بدنية عالية دائماً ، ولكنهم لن يتمكنوا من ذلك إذا كانت وظائفهم الحيوية غير سليمة . فرد الفعل المنعكس قد أثبت أن الجسم عبارة عن " آلة " تعمل بهدوء وبرفق ويتم تزويدها بالوقود .

- ب . س .

مدرب يستخدم رد الفعل المنعكس

عزيزتي السيدة " كارتر " :

منذ أن أصبحت مدرباً رياضياً منذ ٣٩ عاماً ، وأنا أدرك أهمية النظر للحياة بطريقة إيجابية ، والثقة بالنفس ونحن نتعامل مع ما تضعه الحياة في طريقنا . فأنا أؤمن بوجود حكمة وراء كل ما يحدث لنا ، وأحاول أن أقنع الآخرين بأنه مهما حدث لنا فإن هناك سبب ، ويجب علينا أن نحاول أن نسمو فوقه . ولقد استخدمت علم رد الفعل المنعكس لمساعدة هؤلاء الذين يعانون من الآلام وكانت النتائج مذهلة .

ـ م . ك .

رد الفعل المنعكس والطريق إلى الشعور بالجمال

إن رغبة الإنسان في أن يكون جميلاً تتوالد بداخله منذ طفولته ، وتبقى معه حتى بلوغه المئة عام . أنت جميل ! ربما لا تعتقد ذلك ، ولكنك جميل حقاً ؛ وسوف أريك كيف تظهر هذا الجمال ليراه الجميع .

إن الصحة الجيدة هي أول متطلبات الجمال . فلكي تصبح جميلاً يجب أن تكون بأتم صحة . وسأدلك على طريقة جديدة تحصل بها على الجمال والصحة التي لم تحلم يوماً بامتلاكها ، فقط اتبع تعليماتي . لتصبح جميلاً يجب أن تكون سليماً من الداخل . أنت الآن تعرف بالفعل كيف تستخدم تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة لكي يتحول جسم متعب ومريض إلى جسم يشع بالطاقة والصحة . والآن ، دعنا نتجه إلى العلاج برد الفعل المنعكس لتحصل على بشرة ناعمة مثل أوراق الزهور لبقية حياتك .

في المقام الأول يجب أن تبقى غددك الصماء في حالة جيدة . أبقها كذلك بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة لها . انظر المخطط ٢ .

الطريق إلى جمال البشرة

لأن بشرتي من النوع الحساس ، كانت كل أنواع الصابون ومساحيق التجميل تسبب طفح جلدي بها . لذا فقد بحثت لعدة سنوات عن غسول للبشرة يحميها ويبقيها جميلة . وخلال بحثي عن غسول مكون من مواد طبيعية لكي يعالج ويرطب البشرة ، اكتشفت الصبار ، ذلك النبات المعجزة . فعصير الصبار له فوائد هائلة . ولقد جمعت بينه وبين فيتامين هـ وغيره من المرطبات الغنية

الأخرى لإخفاء بعض عيوب البشرة مثل التجاعيد ، والتشوهات ، وخطوط الهرم : والبشرة الجافة المتقشرة ، والبقع البنية ، والحلق الكريبي ، وحب الشباب ، هذا بالإضافة لمساعدة البشرة على الاحتفاظ بنضارتها .

إن الصبار نبات عبقري ينتمي إلى عائلة الزنبق . فهو نبات كثير العصارة ، منشأه شمال أفريقيا ، ويستخدم في جميع أنحاء العالم كنبات طبيعي يحقق معجزات في الشفاء . فلأكثر من ثلاثة آلاف عام ، استُخدم الصبار لأغراض طبية . وكان أحد المراجع الأولى التي كتبت عن هذا النبات هو أحد الكتب المقدسة . فلقد أدرك الناس في العصور القديمة قيمة نبات الصبار . ويقال إن نساء العصر الفرعوني والعصر الإغريقي استخدمن الجل من نبات الصبار لتحسين مظهر بشرتهن وملمسها . ويُعتقد أن جمال كليوباترا كان سببه استخدام هذا النبات .

شد وجهك بنفسك في منزلك

يبغض الرجال والنساء على حد سواء رؤية التجاعيد وهي تزحف على وجوههم عند النظر في المرآة . لذا تجد أن الكثير والكثير من الناس يتجهون إلى جراحات التجميل لإزالة هذه الخطوط - وذلك إن استطاعوا تحمل نفقات مثل هذه العمليات . كما يتم إهدار ملايين الدولارات على إعلانات تلك الأدوية المصنعة خصيصاً لتغطية العلامات الدالة على التقدم في العمر . في فصول سابقة ، أخبرتكم عن طرق العمل على نقاط ردود أفعال متعكسة معينة للتغلب على كل أنواع الأمراض . والآن ، سأخبركم عن كيفية رد الفعل المنعكس لشد وجوهكم في المنزل وإبقائها نضرة وشابة لبقية حياتكم . فإذا تأنيت واتبعت التعليمات بدقة ، ستصبح قادراً على إخفاء أدق التجاعيد والخطوط وكذلك التجاعيد الواقعة حول زاويتي العينين الخارجيتين . وهذا العلاج ينجح بالأخص مع السيدات والرجال في منتصف العمر . وكلما عملت مبكراً على هذه التجاعيد كلما زادت فرص نجاحك .

أنت تملك رد الفعل المنعكس ؛ إذاً أنت تملك وسيلة فعالة وبسيطة وآمنة لشد الوجه دون اللجوء إلى مخاطر العمليات - أو المعاناة من آلام الجراحة أو

أجور الأطباء الباهظة . فقط اضغط بعض نقاط ردود الأفعال المنعكسة في وجهك باستخدام أصابعك ، ومع الوقت ستشاهد التجاعيد وهي تختفي !

انظر صورة ٦٩ ولاحظ كيف أن النقاط المختلفة التي تغطي الوجه مرقمة ، فعندما تستخدم طريقة الضغط على هذه النقاط ، سترتخي العضلات المشدودة وتُشد العضلات المترهلة . واصل الضغط والنقر على هذه النقاط في وجهك لوقت معين . في أول خمسة أسابيع ، استخدم طريقة رد الفعل المنعكس الخاصة هذه ثلاث مرات في الأسبوع . وفي الثلاثة أسابيع الثانية ، كرر هذه التمارين مرتين في الأسبوع ، ثم مرة واحدة في الأسبوعين التاليين . بعد هذا ، ضع لنفسك جدولاً تمارس خلاله التمارين مرة كل أسبوعين .



صورة ٦٩ : الأرقام على الوجه توضح كيفية شد الوجه برد الفعل المنعكس في المنزل بضغط ونقر بعض نقاط ردود الأفعال المنعكسة .

يتفق العديد من الخبراء على إمكانية تقليل كمية التجاعيد وتحسين المظهر باستخدام طرق التدليك برد الفعل المنعكس على الوجه . كما يتفقون أيضاً على أن جفاف البشرة هو السبب الرئيسي وراء التجاعيد . وبينما تستخدم هذه الطريقة على الوجه ، يجب أن تستخدم كريمات مرطبة لتحصل على أفضل

التتائج . وهنا يساعد كريم الصبار وفيتامين هـ الخاص بى لإبقاء بشرتك ناعمة ورطبة لمدة ٢٤ ساعة فى اليوم .

إن هذا النظام الفريد فعال جداً لأنه يتيح لنا الفرصة لكى نسترخى ونتخلص من التوتر ثم إحداث موجات صوتية من خلال النقر على الوجه بالأصابع لتحسين سريان الدم وإمداد البشرة والخلايا بالأكسجين المغذى الذى لا يقدر بثمن من أجل نعومة ونضارة البشرة . فالموجات الصوتية الصغيرة تمرن خلايا البشرة مما يقوى ويشد العضلات ، فتكون النتيجة تفادى الإصابة بالخطوط والتجاعيد . كما أن العضلات الأعمق والتى تفقد مرونتها ستستعيد تماسكها بسرعة وتبدو أكثر شباباً من أى وقت مضى .

إرخاء وضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة

اجلس على كرسى مريح ، وارتد ساعة بها عقرب ثوان . لاحظ فى صورة ٦٩ أن نقاط ردود الأفعال المنعكسة لها أرقام واضحة لكل مجموعة تجاعيد . ولأن معظم نقاط ردود الأفعال المنعكسة تكون على جانبى وجهك ، لذا استخدم كلتا يديك فى نفس الوقت .

إن هذه الطريقة لإعادة بناء عضلات الوجه المتهدلة تختلف عن طرق تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى الوجه لتحفيز بعض الغدد والأعضاء فى الجسم ، حيث إن شد الوجه الطبيعى هذا يتضمن إرخاء وشد كل النقاط الموضحة .

أولاً استرخ لكى تتخلص من التوتر ، ثم استخدم المنطقتين المتلثتين فى الإصبعين الأوسطين ، واضغط بهما بحزم وبعمق كاف لمدة عشر ثوان وذلك لخلق شعور خفيف بعدم الراحة ، ثم بالتدريج حرر هذا الضغط لعشر ثوان . كرر هذه الخطوات ست مرات ، سيستغرق هذا التمرين دقيقتين .

الخطوة التالية هى شد البشرة عن طريق إرخاء نقطة رد الفعل المنعكس . انقر على هذه المنطقة برفق مستخدماً أطراف أصابعك لمدة عشر ثوان ، ثم توقف عن الضغط لمدة عشر ثوان . كرر هذا التمرين ثلاث مرات . يستغرق هذا التمرين دقيقة واحدة .

بعد كل مجموعة تمارين ، حرك يديك بعيداً عن جسمك بحرية لتحرير التوتر .

إذا أديت كل التمارين ، سيستغرق ذلك مثلك ساعة . هل يمكنك أن تتحمل ساعة ثلاث مرات في الأسبوع لاستعادة جمالك وشكل بشرتك الشاب المتماسك .

لا يجب أن تقوم بكل خطوات شد الوجه . فأنت غالباً سيكون لديك مجموعة أو مجموعتين فقط من التجاعيد للتغلب عليها مثل هذه الموجودة على الجبهة أو حول العينين . ولمعالجتها ستحتاج فقط إلى عدة دقائق .

ابق مسترخياً ومرتاحاً وتنفس بعمق . وتذكر أن تشرب كمية من الماء لإبقاء بشرتك رطبة . فالماء يساعد على إبقائها نضرة ومرنة . سنعمل على ١٧ نقطة للقضاء على التجاعيد الموجودة على الوجه والرقبة .

دعنا نبدأ بالتجاعيد الموجودة على الجبهة : نقطة الضغط رقم ١ ، ثم اتبع بقية التخطيط الآتي .

طريقة أداء التمرين :

الخطوة الأولى : اضغط بحزم لمدة عشر ثوان ، توقف لعشر ثوان . كرر ست مرات .

الخطوة الثانية : انقر برفق لعشر ثوان ، توقف لمدة عشر ثوان . كرر ذلك ثلاث مرات .

الخطوة الثالثة : حرك اليدين بحرية لخمس ثوان، ثم توجه للنقطة التالية .

جدول مواقع نقاط تمرين " شد الوجه بنفسك "

الموقع	النظرية	نقاط الضغط
التجاعيد على الجبهة	تساعد حالات الحواجب المجعدة القاطبة	١ و ٢
التجاعيد في منطقة أعلى الأنف وبين الحاجبين	تخفي أي خطوط في هذه المنطقة	٣
التجاعيد حول العينين	تخفي التجاعيد أعلى العين وأسفلها وكذلك الخطوط والتجاعيد حول زاويتي العينين الخارجيتين	٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧
تجاعيد الوجه (شاملة الخطوط التي تظهر عند الضحك)	تقوي وتشد الخدين ومنطقة الفك بينما تضغط خطوط الضحك	٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١
تجاعيد حول الفم	تخفي خطوط الضحك وتضيف صلابة وتماسك للشفتين	١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥
الذقن وتحت الذقن	تشد الذقن لتظهر أكثر شباباً ، وتحفز الغدد للحصول على بشرة جميلة	١٦ ،
الرقبة	تجدد شد العضلات للتحكم في الذقن المسحوبة	١٧

• تمرين إضافي للذقن والرقبة هو أن تنقر برفق بظهر يديك بتناغم تحت الذقن في حركة دائرية خارجية (٣٠ ثانية) .

بالإضافة إلى تمرين " شد الوجه بنفسك "

والآن بعد أن غطيت كل عضلات الوجه يمكنك أن تقوم بشد الوجه في منزلك ببساطة ويسر ، سيستغرق هذا التمرين بعض الوقت . ولكن فكر كم سيكون جميلاً عندما يسألك أصدقاؤك ما الذي فعلته لتبدو أصغر ! فعندما

تستخدم الغسول المرطب من الصبار الخاص بي مع تقنيات شد الوجه ، سيصبح لديك سر بمليون دولار يبقيك جميلاً وشاباً لبقية عمرك .

احم بشرتك من التجاعيد

ولكي تحمي بشرتك وتبقيها خالية من التجاعيد ، استخدم في النوم وسائد مصنوعة من الساتان . حيث إنها ستسمح لوجهك بأن يتزلق عليها بدلاً من أن يتغير شكله بواسطة الوسائد القطنية الخشنة الملمس . تأكد من أن وسادتك ليست صلبة جداً وإلا ستنزلق رأسك من على الساتان الناعم .

جذب الأذنين من أجل الجمال

لقد سبق وشرحت في فصل ٤ عن الأذن أهمية جذب الأذنين لتنشيط العديد من الغدد والأعضاء ، خاصة تلك التي تؤثر على البشرة . انظر صورة ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ .

ردود الأفعال المنعكسة للغدد المفرزة للهرمونات

ضع إبهاميك تحت جانبي ذقنك . انظر صورة ٢٦ ، وهما على هذه الحالة تحت ذقنك . اعمل على العقد الليمفاوية لتجعل هذه المنطقة ناعمة ومرنة . فهذا سيزيد من تدفق الطاقة والهرمونات . كما ستصبح بشرتك قادرة على التنفس ومتمتعة بالمزيد من الصحة ، وستختفي التجاعيد ، وسيقل استخدامك لمساحيق التجميل . وستجد أيضاً سهولة أكثر في الحلاقة . اضغط بإبهاميك واجعل هذه الغدد تصب في اتجاه الذقن . كرر هذا التمرين على فترات منفصلة بحيث تضغط ثلاث مرات على كل جانب في كل مرة .

إليك طريقة أخرى لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة تساعد الجميع حتى المتقدمين في العمر وتبقيهم أكثر جمالاً وبدون تجاعيد . ضع الإبهام على أحد جوانب الحلق وبقية الأصابع في الجانب الآخر . انظر صورة ٣١ . بادئاً من تحت الذقن . اضغط ودلك في حركة دائرية كل المنطقة إلى عظمة الترقوة . ثم

قم بتبديل اليدين واضغط بالإبهام والأصابع المعاكسة . كرر هذا ثلاث مرات بكل يد . ثم استخدم نفس الخطوات ولكن ابدأ من عظام الترقوة مدلكاً إلى أعلى فى اتجاه الذقن ثلاث مرات بكل يد . وسوف يحفز هذا أيضاً إنتاج البربوتات معطياً إياك بشرة جميلة .

لمسة من أجل الجمال

انظر نقاط ردود الأفعال المنعكسة المرقمة على الوجه في صورة ٧٠ . وعن طريق البنصر ابدأ بضغط رقم ١ في قمة الجبهة ضغطاً رقيقاً فى حركة دائرية حتى تعد إلى رقم ٣ . ثم كرر نفس الخطوات مع رقم ٢ و ٣ . بالنسبة لرقم ٤ و ٥ و ٦ استخدم أصابع كلتا اليدين فى نفس الوقت . تابع بإصبع واحد فقط مع رقم ٧ و ٨ و ٩ . كرر هذا مرتين يومياً وأنت تغسل وجهك . واجعلها عادة لديك لتحصل على الجمال والهرمونات المنتجة للصحة خلال الجسم .



صورة ٧٠ : الأرقام على الوجه تشير إلى نقاط ردود أفعال منعكسة معينة تساعد على الحصول على بشرة جميلة .

لقد أعطيتك طرقاً عديدة تستعيد بها جمال بشرتك وتحافظ على صحتها وجمالها لبقية حياتك باستخدام لمسات أصابعك . لكن تذكر دائماً أن جمالك الحقيقي يأتي من الداخل مهما كانت الطرق التي تستخدمها لتجمل جسمك من الخارج . فلو كان قلبك مليئ بالحقد والكره والغيرة والأفكار السيئة غير السعيدة ، فسوف يغيِّر هذا من شكل كل ما تراه .

فما فكرت به أمس ، ستعيشه اليوم ، وما تفكر به اليوم ستعيشه غداً ، لذا فإن كنت تريد أن تعيش حياة مليئة بالصحة والجمال والسعادة والمتعة ، ففكر فقط بكل ما هو جميل وستصبح أنت أيضاً جميلاً .

للتخلص من حب الشباب

إن مشكلة العديد من البنات والأولاد في مرحلة المراهقة هي مشكلة حب الشباب . إذا ما كانت هذه المشكلة ناتجة عن أسباب نفسية ، فهي تستمر حتى المراحل التالية من الحياة . لذا لا تعالج مشكلة حب الشباب من الخارج فقط ، فيجب أن تعالج السبب وراء الإصابة بها أيضاً ، والطعام هو أساس المشكلة . فأنت تحتاج إلى الكثير من الخضروات والفاكهة الطازجة بدلاً من السكريات والنشويات . خذ الكثير من فيتامينات أ ، ج ، ب ، ومارس الكثير من التمارين القاسية لتوفير الأكسجين في تيار الدم .

كما أن منصة القفز تكون مفيدة أيضاً للحصول على الأكسجين لكل خلايا الجسم . (النسخة المصغرة من هذه المنصة مشروحة في هذا الكتاب في فصل ٣٦ عن استخدام أجهزة رد الفعل المنعكس) .

استخدم التدليك على كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد الصماء ، وذلك لتنشيط إفراز الهرمونات والزيوت على البشرة . انظر المخطط ٢ . وتذكر أن الجسم السليم يعني بشرة سليمة ومظهر جميل .

سوف أعطيك علاجاً أكيداً لحب الشباب ، يساعدك في التعرف على السبب الداخلي للإصابة به. هذا العلاج عبارة عن وصفة طبية مكونة من الخميرة بيرة التي يعج بها فيتامينات ب . فابدأ بكمية صغيرة منه ثم زد الكمية إلى الكمية الموضحة في الوصفة الطبية .

خذ ملعقة أو اثنتين من الخميرة بيرة والتى ستجدها فى متاجر الطعام الصحى (وليست خميرة الخبز) ، وملعقة أو اثنين من الليسيثين أو كبسولتين من الليسيثين (أفضل استخدام الكبسول) ، وملعقة من الزيت المضغوط بالبرودة (يفضل زيت عباد الشمس) . خذ هذه الوصفة مع اللبن المنزوع الدسم أو عصير التفاح . وإذا كنت تفضل إضافة محلى للطعم ، فاستخدم العسل الأسود بدلاً من السكر ، والذى لن يعطى فقط طعماً أفضل ولكنه سيفيد صحتك لأنه مليء بالمعادن . خذ هذه الوصفة كل صباح وأضف إليها الفيتامينات والكالسيوم .

إذا واظبت على تناول هذه الوصفة ولم تهمل أخذها كل يوم ، لن تصبح فقط آلة بشرية نابضة بالطاقة والسعادة ، بل ستحصل على بشرة جميلة وصافية وشعر صحي ناعم . إذا ذهبت فى رحلة ولو حتى لليلة واحدة خذ معك الخميرة بيرة الخاصة بك .

أنصحك بأن تستخدم الصابون النقى فقط (إننى لا أضع الصابون أبداً على وجهى) . قد تريد أن تستخدم غسول معين على بشرتك يكون مصنوعاً من الصبار ومن فيتامين هـ ليساعدك على الحصول على بشرة ناعمة حريرية لبقية حياتك .

كيف تزيل الندبات المتخلفة عن حب الشباب

يكون الصبار مفيداً جداً فى تقليل ندبات حب الشباب بطريقة تدريجية وذلك لو استخدم لفترة معينة . وقد ترغب فى أن تزرع النبات بنفسك وتستخدم أوراقه . اقطع الأوراق الأقرب إلى الأرض ، حيث إنها تكون الأقدم والأقوى طبياً . إنك تحتاج القليل من الجل فقط من النهاية المقطوعة من كل ورقة (ضع بقية الورقة فى حقيبة وضعها فى الثلاجة لاستخدامها لاحقاً) . ضع طبقة رقيقة فوق البشرة مرتين يومياً لأطول فترة ممكنة . واستخدم أيضاً قشرة ثمرة فاكهة طبيعية لتقشير البشرة باستمرار وتشجيع تكون بشرة جديدة . فلو كانت الندبات عميقة ، فقد يستغرق الأمر سنة كى تنمو البشرة الجديدة التى تحتاجها ، ولكن هذا مشروع يستحق الانتظار . إن الصبار يعمل كمادة قابضة (تجعل أنسجة الجسم تنقبض) مما يقلل إفرازات البشرة الدهنية . لذا فإن

كانت لديك بشرة جافة ، فاستخدم الكريم المرطب مع جل الصبار . واحم البشرة الجديدة دائماً من أشعة الشمس الضارة باستخدام عوازل شمس طبيعية من المعادن .

كيف تعالج الصدفية والإكزيما

إن الصدفية ليست معدية كما يمكن علاجها ، وهى حالة صعبة من حالات مرض البشرة التى تحتاج لرعاية داخلية وخارجية . وغالباً ما يتسبب التوتر الجسدى والنفسى فى حدوثها وفى حدوث مشاكل أكبر ، وبعض الناس يسوء مرضهم أكثر أثناء فصل الشتاء .

إن خلايا البشرة الطبيعية تعيش لمدة شهر ، ثم تجف وتتقشر . أما خلايا البشرة فى حالة الصدفية فهى تجف وتقشر فى حوالى خمسة أيام مخلفة بثور حمراء غليظة تكون أحياناً مغطاة بقشور فضية . وتظهر الصدفية عادة فى قاع القدم ، وراحة اليد ، والظهر ، والأرداف ، والركبة ، والرسغ ، وفروة الرأس . لكن لو انتشرت إلى أظافر الأصابع ، فسوف تصبح أكثر سمكاً وتبلى وتفقد لونها .

إجازة " كارلا " الصيفية

فى الصيف الماضى عالجت فتاة مراهقة كانت ابنة أخت جارتى . لقد كانت " كارلا " فى زيارة لخالتها لمدة أسبوع وخططت لركوب الخيل والسباحة والتنزه مع صديقاتها اللاتى قابلتهن هنا فى العام الماضى . ولكن بدلاً من الاستمتاع مع صديقاتها ، بقت فى المنزل تعيسة بسبب إصابتها بطفح جلدى غير محتمل . هذه الفتاة الصغيرة اللطيفة كانت تحكها البثور الصلبة المشقوقة التى تنزف على يديها ومعصمها .

رد الفعل المنعكس ليس علاجاً للصدفية ولكننى علمت أنه سيساعد على إتزان وإرخاء جسمها . لذا عملت على نقاط ردود الأفعال المنعكسة على قدميها

وفي الوقت نفسه علمتها كيف تتنفس بعمق . وشرحت لها أن التنفس بعمق سيجعل الدم غنياً بالأكسجين وهو أساس صحة البشرة .

كانت " كارلا " تنام لفترات طويلة . ويكون هذا مفيداً عندما يعالج الجسم نفسه بخلق خلايا جديدة لاستبدال الخلايا القديمة . لذا تركناها تنام كما تشاء . نظفنا بشرتها حول الأماكن المصابة لمنع العدوى ثم وضعنا زيت فيتامين هـ فوقها . كانت بشرتها حساسة لذا لم ندلكها به بل غطينا فقط الأماكن المصابة بطبقة رقيقة منه .

ولزيادة سريان الطاقة الطبيعي خلال جسمها ، أعطيناها علاجاً كاملاً بردود الأفعال المنعكسة على قدميها . وفي العشاء تناولت " كارلا " الجبن الأبيض مع نصف ملعقة من زيت الكتان ونصف ملعقة من زيت كبد الحوت (والجبن الأبيض يجعل الزيت متماسكاً بطريقة أكبر فيمتصه الجسم بسهولة أكثر) . وكلا الزيتين مفيد لمشاكل البشرة ، خاصة زيت الكتان الذى يساعد على إيقاف الحكة . تناولت " كارلا " أيضاً عصير الفاكهة وبه ملعقة من الليسيثين الذى يساعد على القضاء على مشاكل البشرة - وأخذت أيضاً أقراص فيتامين هـ التى يجب أن تأخذ دائماً مع الليسيثين . اقرأ عن السبب فى صفحة ١٤٦ .

في الصباح التالى أخبرتنا " كارلا " بأنها لم تعد ترغب فى حك بشرتها كثيراً . أعطتها خالتها وجبة شوفان مع خليط الزيوت وبعض حبوب الليسيثين المنثورة فوق الوجبة مع كوب عصير وأقراص فيتامين هـ . وعملت على نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى قدم " كارلا " لمدة ٣٠ دقيقة .

في اليومين التاليين استمرت جارتي تعطيها فيتامين هـ كل أربع ساعات ، وكانت تعمل على قدم " كارلا " لمدة ٣٠ دقيقة كل صباح مذكرة إياها بأن تتنفس بعمق . أعطتها أيضاً وجبات التغذية المطلوبة وشجعتها على أن تغفو بعد الظهر .

بعد ثلاثة أيام من العلاج بإضافة فيتامين هـ لبشرتها مع الليسيثين والزيوت والكثير من الراحة ، أصبحت " كارلا " تمتطى الخيل وتتنزه مع صديقاتها . لم تختف مشاكل بشرتها تماماً ، ومع ذلك لم يحدث أى تطورات خطيرة كما قلت حدة الحكة ، وقضت " كارلا " أوقاتاً سعيدة بعد ذلك .

كيف يساعد رد الفعل المنعكس وزيوت السمك البشرة

إن رد الفعل المنعكس سيوازن كيمياء الجسم عندما يستخدم لعلاج طفح الصدفية والإكزيما . فالعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في القدم واليد يؤدي إلى تحسن ملحوظ .

من المهم أن تركز على كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد الصماء لأنها تكون مسئولة عن تحديد حالة أجسامنا .

اعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالكبد من سبع إلى عشر ثوان في كل يد أو قدم ، حيث إن الكبد يمد الجسم بمواد تمكنه من صنع دم قوي وشاف ، كما أنه يعمل كفلتر رائع ومطهر أيضاً . انظر المخطط ٣ و ٥ .

اعمل كذلك على نقاط ردود الأفعال المنعكسة لكليتيك لكي تنقيا وتنظفا دمائك . فالكليتان تحافظان أيضاً على توازن الماء والأحماض في الجسم (توضح الدراسات أن الطعام المحتوى على الطماطم والأناناس والأطعمة الغنية بالأحماض يزيد من مشاكل البشرة) ومع ذلك فهناك أطعمة معينة تساعد على القضاء على مشاكل البشرة ، فأطعمة مثل السردين والسلامون غنية بمواد غذائية هامة . قد تختار زيت (أوميجا ٣) ، أو زيت كبد الحوت ، أو " Heralifeline " مع الأعشاب المختارة ، فهذه الأطعمة تحتوي على دهون بحرية سائلة تمدنا بمجموعة كاملة من الأحماض الدهنية .

كما يكون رد الفعل المنعكس وزيوت السمك مفيدان جداً للقلب ، وقلب سليم يعني بشرة سليمة . لذا اعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقلب والطحال ، وسوف تجد هذه النقاط على الحافة الخارجية من القدم واليد اليسرى ، (انظر المخطط ٣ ، ٥) وأسفل أنفك (انظر صورة ٦٧ ، ٥٠) . إن الضغط على هذه النقاط يساعد على تكوين الأجسام المضادة وتنقية الدم ، كما أنه يساعد على التخلص من خلايا الدم القديمة والبكتيريا والفضلات . اضغط لبضعة دقائق أخرى على نقاط ردود الفعال المنعكسة الخاصة بالغدد الليمفاوية . انظر المخطط ٤ لترى كيف أن رد الفعل المنعكس لهذه الغدد الليمفاوية الصغيرة هو طريق طويل عبر أعلى القدم والمعصم . أنت الآن تستدعي الطبيعة بكل قواها وتجعلها تعالج دماء جسمك وأعصابك وأنسجتك ، مما سيعيد الصحة والتوازن إلى جسمك .

الفصل الخامس والثمانون

كيف يساعد علم رد الفعل المنعكس الأطفال؟

الأطفال هم أسهل من يُطبق عليهم علم رد الفعل المنعكس حيث إنهم مازالوا متناغمين مع الطبيعة ، وغرائزهم الطبيعة دائماً ما تخبرهم بأن هذه هي الطريقة الصحيحة لشفاء أى مرض يعانون منه .

لقد عالجت العديد من الأطفال من شكاوى مختلفة باستخدام رد الفعل المنعكس ، وكانوا دائماً ما يستفيدون من هذا العلاج . فعندما اضغط نقطة مؤلمة ، يجفل الأطفال قليلاً ولكنهم يصرون على أن أواصل عملى ، فهم يعلمون أنها طريقة الطبيعة للتغلب على أى احتقان موجود فى أجسامهم .

يجب على كل الأطفال تعلم طرق رد الفعل المنعكس ، ليس فقط لكى يستخدموها على أنفسهم ولكن ليستخدموها على الآخرين أيضاً . فأنت لا تعلم أبداً متى قد تنقذ معرفتهم برد الفعل المنعكس حياة إنسان فى السنوات القادمة ، والحياة التى ينقذونها قد تكون حياتك أنت .

يستطيع أن يتعلم الأطفال طرق استخدام قوى الشفاء الطبيعية لرد الفعل المنعكس وذلك كى يقضون على الألم من مصادر متعددة فى دقائق مثل الصداع ، وألم الأسنان ، والتوتر العصبى ، وأمراض أكثر خطورة مثل الأزمة القلبية ، أو السكتة الدماغية ، أو الكدمات التى تسببها الحوادث .

إن أياً من الطرق الموضحة فى هذا الكتاب يمكن استخدامها على الأطفال ولكن بضغط رقيق جداً ، حتى على نقاط ردود الأفعال المنعكسة على الجسم كما هو موضح فى المخططات . والاستثناء الوحيد يكون للبقعة الناعمة الواقعة على قمة جمجمة الطفل حديث الولادة . لا تضغط أبداً على هذه المنطقة ، حيث إن القطع العظمية الأربع لم تتحد بعد معاً فى تلك المنطقة ، وهى محمية بواسطة

غشاء صلب ، وتغلق هذه العظام عندما يبلغ الطفل من ١٠ إلى ٢٠ شهراً . لكن يمكن العمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليد والقدم لدى الأطفال الصغار جداً . ابدأ بمستوى الضغط الذى قد تستخدمه على أوراق الزهور ، ثم زد الضغط تدريجياً عندما تجد نقطة مؤلمة . عندما تلمس رد فعل منعكس مؤلم سيجفل الطفل .

رد الفعل المنعكس يهدئ الأطفال

لقد رأيت العديد من الأطفال يتوقفون عن البكاء في دقائق بعد رد الفعل المنعكس . ففي إحدى المرات كنت أنا وصديقتي مسافرتين بالسيارة وتوقفنا عند أحد المطاعم الملحقة بفندق لتناول العشاء . وبمجرد جلوسنا جاءت امرأتان ومعهما طفل صغير يبكي بصوت عال وحاد ، كان يصرخ من قمة رأسه . بدا أنهما أم وابنتها مع طفلها الجديد وقد أخذت في تحريكه للأمام والخلف محاولتين لتهدئته ، ولكن دون جدوى .

جلستا على الطاولة خلفنا ، فذهبت صديقتي إليهما وأخبرتهما أنني أمارس رد الفعل المنعكس ، وسألتاهما إن كانتا تريدان مساعدتي . ثم أخذت الطفل الصغير وأمسكت بقدمه الحافية في يدي وعملت برقة على راحة قدمه ، فتوقف عن البكاء بسرعة ، فلقد كان متعباً مثلهما ، فأسرع كل الناس في المطعم إلينا ، وقد اعتقدوا أننا قتلناه . وبمجرد توقفي عن العمل على قدمه استيقظ وعاود الصراخ . فأريت أمه وجدته كيف تدلكان قدمه الصغيرة ، وعندما فعلا عاود النوم . ثم طلبتا عشاءهما في الغرفة وغادرتا مع طفلهما النائم ، وقالتا إنهما ستقومان بشراء كل كتاب يجدانه عن رد الفعل المنعكس في اليوم التالى .

إن حركة احتكاك بسيطة وناعمة على مؤخرة يد الطفل بالأظافر هي حركة لطيفة من شأنها أن تهدئ الطفل المتوتر ، فقد أثبتت الأبحاث أنه في المستشفيات حينما يلمس الأطفال غير كاملي النمو بطريقة منتظمة ، ينمون بمعدل أسرع من الأطفال الموجودين في مستشفيات لا تسمح بهذا التواصل الجسدى . وقد قالت إحدى مريضاتي تدعى " كارولين " إن لديها طفل دائماً ما يعاني من المغص ، مما جعلها تشعر بالعجز والإحباط ، لكنها بعدما استخدمت طرق رد الفعل المنعكس البسيطة ، تمكنت هي وطفلها من الاستغراق في النوم .

إن " كارولين " تعمل جزء من الوقت في عيادة طبية ، وهي تهتم بمشاكل الأطفال الذين يأتون إليها ، خاصة هؤلاء الأطفال الذين يساء علاجهم . فهي تملك عاطفة حقيقية تجاه الأطفال وتجاه رد الفعل المنعكس . وقد رأت كيف أنه يحقق المعجزات . فبالتواصل الذي يتم من خلال رد الفعل المنعكس ، يشعر كل من الطفل والوالد بروابط أقرب وأقوى بينهما ، كما أنه يبعث فيهم شعوراً عالياً بالاسترخاء والأمان .



صورة ٧١ : ضع الطفل على ظهره حتى يستطيع أن يرى كل منكما تعبيرات وجه الآخر . إن ضغطاً خفيفاً على قدم الطفل سيأتي له بالتناسق والصحة الجيدة .

كيف تعالج مشاكل الهضم

ابسط كف يدك اليسرى واضغط بها برقة على البطن . تقع نقطة رد الفعل المنعكس التي تضغط عليها هذه عادة أسفل السرة ببوصتين . لكن ابحث أيضاً عن منطقة الألم ، وضع راحة يدك مباشرة على تلك النقطة . ستشعر بنبض الدم

على هذه النقطة . أبق يدك هناك حتى تمنح دفء وحرارة يدك تأثير ملطف ومهدئ . انظر صورة ٢ .

إن أكثر طرق رد الفعل المنعكس فاعلية هي عندما تمارس العمل الكامل على جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة للأعضاء والغدد لتحسين سريان الدم خلال الجسم وتحفيز الطاقة . لكن إذا ما أصبح الطفل مريضاً ، فعليك أن تتجه إلى الغدد الصماء . ابدأ بنقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة على إصبع القدم الأكبر أو الإبهام . انظر إلى المخططات الخاصة بالغدد الصماء وتعلم مواقع ردود الأفعال المنعكسة لهذه الأعضاء المهمة المنتجة للهرمونات . وتذكر : لو أن أحد هذه الغدد الصماء لا تعمل بكفاءة فسوف يسبب هذا حالة من عدم الاتزان لباقي الغدد الصماء وبالتالي سيفقد الجسم توافقه واتزانه هو أيضاً . انظر المخطط ٢ .

إن موضوع صحة وسلامة الأطفال يشغل بال الكثيرين . فقد تلقيت العديد من خطابات الشكر والامتنان من آباء وأصدقاء للأطفال . وأود أن أشارككم بعضها .

عزيزتي السيدة " كارتر " :

أحب الطريقة التي يساعد بها رد الفعل المنعكس دون أن يكون مكلفاً أو ضاراً ، كما يمكن استخدامه لكل أفراد الأسرة والأطفال . وأنا كأب أحب أن أساعد في علاج المرض قبل أن يصبح خطيراً ويكون في حاجة إلى الرعاية الطبية . وبإمكاني أن ألمس أيضاً أن هذا العمل سيصبح أكثر شهرة مع الوقت . فهو عبارة عن معرفة كامنة في عقولنا لا يستطيع أن يأخذها منا أي أحد آخر . هذا ويمكن استخدام تلك المعرفة في أي وقت وفي أي مكان .

السيد : د . ر .

عزيزتي السيدة " كارتر " :

لقد مررت بالعديد من التجارب الرائعة مع رد الفعل المنعكس . وأريد أن أخبرك عن فتاة في الثالثة عشر من عمرها ، أكد الأطباء أنها لن تعيش أكثر من أسبوعين وذلك لأنها عانت من تسمم في اللوزتين ، ولم يستطع الأطباء علاجها . لكن جلسة واحدة فقط برد الفعل المنعكس أوقفت نوبات صداعها .. وبعد خمس جلسات أصبحت قادرة على القيام برحلة إلى " نيويورك " مع عائلتها . وبعد

عودتها من الرحلة تلقت خمس جلسات أخرى وأصبحت الآن سعيدة وبخير . فقد عادت إلى سابق عهدها ، ولا يستطيع الناس أن يصدقوا ما حدث لها .

شكراً لك يا " ميلدرد كارتر " لعملك الرائع ، إنني أؤمن حقاً برد الفعل المنعكس ، فهو ينقذ حياة الناس .

ـ السيدة . ل . س .

إن هؤلاء الأطفال ممن لديهم آباء مهتمين بصحتهم محظوظون حقاً . وها هو خطاب من أم استخدمت رد الفعل المنعكس وأنقذت أسنان ابنتها المراهقة .

عزيزتي السيدة " كارتر " :

إن ابنتي البالغة من العمر أربعة عشر عاماً كانت قد بدأت تعاني من نوبات صداع أخذت تزداد حدة وتكراراً ، وكنت أتساءل عما إذا كانت تعاني ضغوطاً معينة لا أعلم عنها شيئاً .

في هذه الأثناء ، أخذتها إلى طبيب الأسنان ليفحصها متسائلة عما إذا كانت أسنانها هي السبب وراء هذا الصداع . كانت أسنانها بخير ولكن طبيب الأسنان قال إن فمها لا يتسع لضروس العقل ولذلك يجب خلعها . أراد أن يخدرها تخديراً كلياً ويخلع ويجذب الأربعة ضروس في وقت واحد . قالت ابنتي : " اعتقد أن تلك الضروس هي السبب الفعلي وراء الصداع يا أمي ". فقلت " انتظري قليلاً ، ودعيني أفكر في الأمر في المنزل " .

عدت للمنزل ودلكت لها قدميها . لم يكن هناك أي ألم في منطقة ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالأسنان والفك . ولكنني وجدت مناطق مؤلمة جداً في المنطقة المتعلقة بالرقبة والعمود الفقري . بعد عدة زيارات للمعالج بتقويم العمود الفقري يدوياً . والذي أكد شكوكي ، وكذلك فعل طبيب أسنان آخر ، مازالت ابنتي تحتفظ بضروس العقل ولكن دون أي نوبات صداع !

ـ س . ي .

وفي أكتوبر تلقيت خطاباً من أم ساورها القلق بخصوص حالة عدوى الأذن التي أصابت رضيعتها . وقالت إن ابنتها ستجري عملية في طبلة أذنها لإيقاف

تلك العدوى . ولقد أرادت الأم استخدام رد الفعل المتعكس لعلاج ابنتها الصغيرة . فلقد شعرت بأنها بمساعدة الله ، ستستطيع شفاء عدوى الأذن هذه . وفي ديسمبر تلقيت منها هذا الخطاب :

عزيزتي السيدة " كارتر " :

شكراً لك يا " ميلدرد " ، لتعليمي طرق رد الفعل المنعكس الرائعة هذه . فلم تعد ابنتي في حاجة إلى إجراء العملية الخاصة بمشاكل أذنها . وأنا استخدم رد الفعل المنعكس على ابنتي بانتظام لكي تظل في أتم صحة .

د.ب . س . ل . ي .

تعد الأبوة واحدة من أكثر خبرات الحياة إثارة وإرضاء . أعط وقتك لأطفالك ، ولا تدع يوماً يمر دون أن تستمع إلى أبنائك وتتحدث معهم . أغمرهم بكل الحب الذي لديك ، فهو سيساعدهم على أن يصبحوا أكثر انضباطاً ، وسيمنحهم الأمان ، وسيصبح هذا العالم في أعينهم أكثر إشراقاً وجمالاً .



صورة ٧٢ : امنح أطفالك الكثير من الحب الصادق غير المشروط .

الفصل السادس والثلاثون

كيف تستخدم أجهزة رد الفعل المنعكس الخاصة لتخفيف الألم ؟

لقد استغل دكتور " فيتزجيرالد " مؤسس علم رد الفعل المنعكس كل الأجهزة الموجودة فى المطبخ لتساعده على الضغط بثبات على نقاط ردود الأفعال المنعكسة لمدة طويلة . فقد وجد أن بإمكانه تخدير أجزاء الجسم التى تنعكس إليها ردود الأفعال وذلك فى حالات ألم الأسنان ، وألم الأذن ، وآلام المخاض ، وآلام الظهر ، وأمراض أخرى كثيرة مؤلمة . وقد علم هذا الطبيب مرضاه كيفية استخدام أدوات مثل الأربطة والكرات المطاطية والأمشاط لكى يوفر عليهم الوقت ويساعدهم فى علاج أنفسهم بالمنزل .

إن رد الفعل المنعكس طريقة طبيعية تصل بك إلى الصحة ، وليس من الضرورى أن تمتلك أجهزة رد فعل منعكس لكى تلمس فوائد هذا العلم . فالاستخدام الطبيعي لأصابع اليد من شأنه تحقيق المعجزات ، فهو يحرر قوى النشاط والحيوية ويرسلها خلال كل قنوات جسمك . ومع ذلك ، فإن الأربطة المطاطية والأمشاط وغيرها من الأجهزة يمكن أن تكون مفيدة فى إبقاء الضغط ثابتاً على نقاط ردود الأفعال المنعكسة .

أثناء سنوات ممارستى للعلاج برد الفعل المنعكس ، أدخلت العديد من التطورات على الأدوات القديمة . ويمكنك أن ترى أجهزة رد الفعل المنعكس الخاصة بى المستخدمة فى العديد من الصور . ويمكنك أيضاً أن تستخدم هذه الأجهزة بأمان فى منزلك ، أو مكتبك ، أو أثناء سفرك .



ستكون بحاجة إلى المساعدة للوصول إلى العديد من نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه ، وذلك لكي تدلك وتضغط ضغطاً مستمراً على مواقع عديدة . لذا فأدوات ردود الأفعال المنعكسة المدلكة الخاصة بي ستمكنك من الحصول على هذه المساعدة .

Reflex Foot Massager

انظر إلى The Reflex Foot Massager . على الرغم من سهولة استخدامه إلا أنه يحشد قوة شفاء لن تريد أبداً أن تستغنى عنها . فقط ضع الجهاز على الأرض فوق بساط أو سجادة حتى لا ينزلق . ثم ضع قدميك كلتيهما على جوانب الجهاز وحركهما للخلف وللأمام . وسوف تلاحظ أنك تدلك معظم نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قدميك بهذه الطريقة . بعد الممارسة ، ستتمكن من استخدام حرفي الجهاز لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالعمود الفقرى والعينين ، وغيرها . هناك نقاط مرتفعة في منتصف هذا الجهاز ستساعدك على الوصول إلى نقاط ردود أفعال منعكسة عميقة وصعبة الوصول إليها في قدميك . انظر صورة ٤٦ و ٤٧ .

لكن إذا جلست أمام التلفاز ، فسوف يصبح لجهاز The Reflex Foot Massager فائدة كبيرة . فقط اجلس للخلف واسترخ ، وضع قدميك على هذا الجهاز ، وذلك لكي تتخلص من كل آلامك . لا تستخدمه لوقت طويل في البداية ، وسوف تجد نفسك بعد استخدامه مسترخياً أكثر من أى وقت مضى . فلقد أكد العديد من الأشخاص أنهم لم يعرفوا نوم الليل المنتج حتى بدأوا في استخدام رد الفعل المنعكس . وتذكر أنك تساعد الطبيعة على تجديد نشاط الجسم كله بعد عملية التدليك هذه .

الغرض من الضغط

إن الغرض من استخدام ضغط رد الفعل المنعكس هو إرخاء انقباضات العضلات والأوعية الدموية أو انقباض الأنسجة الرخوة الأخرى . فرد الفعل المنعكس يكسر الحلقة المفرغة التى تحدث فى دوائر المسارات العصبية

القصيرة . فيحسن من التصريف الليمفاوي ومن إمداد الدم ، ويحرر أيضاً المواد الضارة المتجمعة في أماكن بعينها ، والتي تكون متجمعة بنسب تجعلها مسببة للألم وعدم الراحة .

Reflex Roller Massager

دعنا ننظر إلى The Reflex Roller Massager ، الذي يستخدمه الناس في كل أنحاء العالم . فهذا الجهاز الصغير الجميل سيجد كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة المؤلمة في جسمك . ويمكنك استخدامه لتدليك كل النقاط الموجودة في قدميك ، وعلى كاحليك ، وعلى غددك التناسلية . يمكنك أن تحرك هذا الجهاز صاعداً خلال ساقك بالقرب من ربلة الساق ، حركه فوقها ثم حركه أعلى الساق بالقرب من الغطاء حول الركبة ، باحثاً عن نقاط ردود أفعال منعكسة مؤلمة . وسوف تندهش عندما تدرك أنك تملك الكثير من المناطق المؤلمة . استخدم هذا الجهاز في الجانب الخارجي من ساقك وكذلك أعلى الجانب الخارجي من الفخذ ، أدره على عدة أماكن من الساق ضاغطاً به برفق ، وعندما تعثر على نقطة مؤلمة ، حرك الجهاز عليها للأمام وللخلف . وإذا وجدت نقطة ما تحتاج إلى تحفيز بقوى الحياة ، اضغطها ودلكها بأصابعك لعدة ثوان .

قد تستخدم هذا الجهاز الصغير في أي مكان على جسمك . وسيكون من الرائع أن تجد شخصاً آخر يدلك لك ظهرك . والمنطقة العلوية والسفلية لكل جانب من جوانب العمود الفقري . لا تدلك بطريقة مباشرة على العمود الفقري باستخدام The Roller أو أي جهاز قد يكون لديك ، فالضغط الخفيف على بعض الفقرات عندما يُطلب منك ذلك سيكون مناسباً .

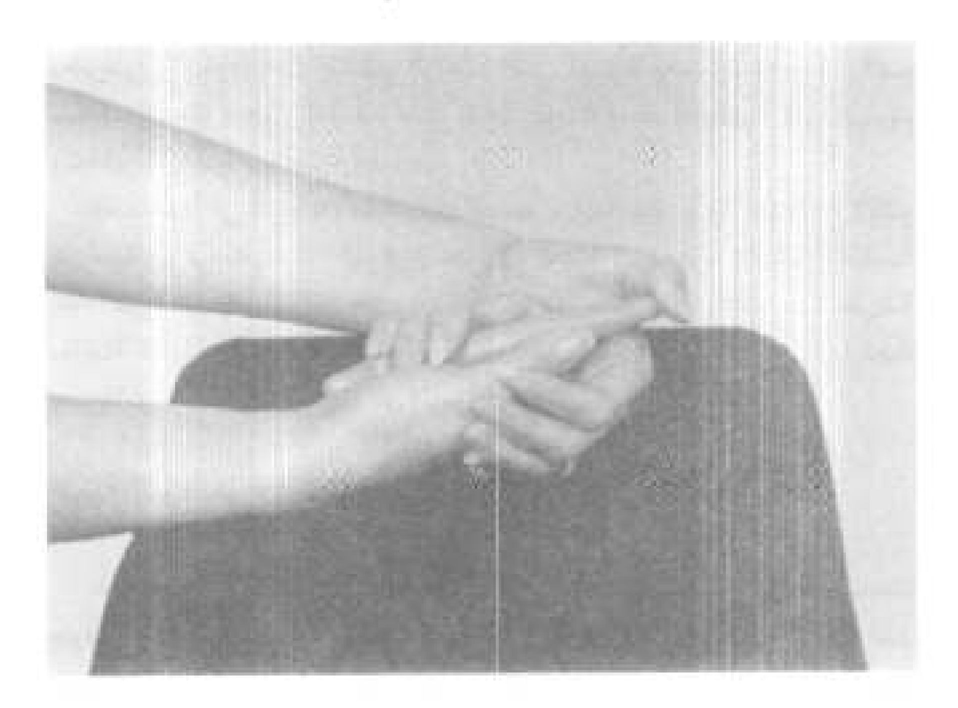
انظر إلى الصور الخاصة باستخدام The Reflex Roller . انظر صورة ٧ ، ٨ ، ٣٠ ، ٣٢ ، ٣٥ ، ٤٥ ، ٤٨ ، ٧٣ . وتذكر أنك تساعد على شفاء الجسم كله بفتح الخطوط الكهربية المغلقة للسماح بقوة الحياة لأن تسري بحرية . وسوف تدهش من النتائج الاستثنائية التي ستحصل عليها من استخدام هذا الجهاز ، فسوف يساعدك على إيجاد كل النقاط المؤدية إلى مجالات الطاقة المسدودة .



صورة ٧٣ : دعنا نبدأ مبكراً في تعليم أبنائنا الطرق الطبيعية للصحة من خلال استخدام ردود الأفعال المنعكسة .

Reflex Hand Probe

والآن دعنا ننظر إلى The Reflex Hand Probe الصغير الذى يُستخدم فى العالم كله . تستطيع أن تستخدمه بدلاً من أصابعك لكي تحميها من التعب . فأيدى الكثيرين أضعف من أن تضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة بطريقة صحيحة . لذا فعندما تصاب أصابعك بالإرهاق والتعب ، استخدم هذا الجهاز اليدوي . يمكنك استخدامه أيضاً للضغط على أى نقطة رد فعل منعكس فى الجسم تستطيع أصابعك الوصول إليها . إن صور ٢٩ و ٣٤ و ٣٦ و ٧٤ توضح طريقة استخدام هذا الجهاز الصغير المدهش .



صورة ٧٤ : استخدام The Reflex Hand Probe لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة على الإبهام لتحفيز الغدد النخامية والصنوبرية .

لقد أخبرني الكثير من الناس أنهم استخدموا قلم رصاص ، ولكن القلم الرصاص يصعب إمساكه وغالباً ما ينكسر . لذلك فهم يتوجهون إلى هذا الجهاز لتبسيط عملية العلاج برد الفعل المنعكس . فهو يساعد على علاج الجسم كله بفتح كل الخطوط الكهربية المغلقة لكي تتدفق قوة الحياة بالكامل لكل الغدد والأعضاء والخلايا . وعندما يحدث هذا ستظل بصحة جيدة طوال حياتك .

Magic Reflex Massager

يعتبر The Magic Reflex Massager أفضل من الكرة المطاطية في الضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليد عند اعتصاره . انظر صورة ٥٢ . فمنذ تطويري لهذا الجهاز وأنا أتلقى مئات الخطابات من كل مكان في العالم حيث

يخبرني راسلوها عن النتائج الرائعة التي لمسوها بعد استخدامه . فهم يستخدمون هذا الجهاز للضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في أيديهم ولتحفيز كل جزء من أجزاء أجسامهم .

عندما تبدأ في استخدام هذا الدلك الصغير ، ابدأ ببطء ـ ولا تضغط به لأكثر من دقيقتين في كل مرة . فهو قوى جداً في تحفيز نقاط ردود الأفعال المنعكسة لغدد كثيرة في نفس الوقت حتى أن تحرير كل هذه القوى المتجددة بطريقة مفاجئة قد يؤدى إلى حدوث صدمة . فالغدد قد تصيبها صدمة إذا حفزتها فجأة بعد بقائها خاملة لفترة طويلة من الزمن .

كيفية استخدام The Magic Reflex Massager

خذ The Magic Reflex Massager في إحدى يديك واضغط أصابعك حوله . وسوف يجعل هذا الضغط " أصابعه " الصغيرة تضغط على العديد من نقاط ردود الأفعال المنعكسة في يدك في وقت واحد . دحرج الجهاز في يدك وسوف يضغط على مجموعة مختلفة من نقاط ردود الأفعال المنعكسة . وفي كل مرة تدحرجه فيها قليلاً ، سوف يصل إلى نقاط ردود أفعال منعكسة مختلفة . انظر صورة ٣٣ و٧٥ .



صورة ٧٥ : طفل صغير يستمتع باستخدام The Magic Reflex Massager كلعبة وكوسيلة تساعده على اختراق السّنة الجديدة للثة .

دحرج الجهاز في يدك لمدة دقيقتين ، ثم ضعه في يدك الأخرى ، مدلكاً مرة أخرى لمدة دقيقتين . وسوف تشعر فوراً بمثير الحيوية المغناطيسية يتدفق خلال جسمك كله . وبعد استخدامه ؛ لن ترغب في أن يبتعد عن جسمك ، ولكن تذكر : لا تبالغ في التدليك ! يمكنك أن تستخدمه مرة أخرى في اليوم التالي ، أو مرة أخرى في نفس اليوم . يختلف كل شخص عن الآخر ، لذا فإن كان جسمك في حالة سيئة ، استخدم The Magic Reflex Massager لفترات قصيرة في البداية على أن تستخدمه على فترات متباعدة . فلا تحاول أن تجعل نفسك في أتم صحة في يوم واحد .

يمكنك أيضاً استخدام هذا الجهاز في كلتا يديك في نفس الوقت . ضعه في راحة يدك اليسرى ، والآن احضنه بيدك اليمنى ، شابكاً أصابعك بعضها ببعض ، ثم ابدأ في دحرجة الجهاز في اتجاهات عديدة . هل تشعر كيف أن البروز الصغيرة في الجهاز تضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في كلتا يديك في نفس الوقت . استخدم نفس الحركة الضاغطة الدائرية على إبهاميك وعلى كل إصبع من أصابعك .

ويكون هذا الجهاز مفيداً أيضاً عند استخدامه في النشاطات الرياضية . فلاعبو الجولف يجدون أن هذا الجهاز يمنح عضلاتهم القوة الكافية التي تحتاجها لكي تأرجح مضرب الكرة بشكل صحيح . كما يعتقد لاعبو البولينج أيضاً أن هذا الجهاز يبقي أيديهم وأذرعهم قوية ومسترخية .

وبعض الناس يستخدمون جهازين في وقت واحد ، واحداً في كل يد ، وذلك لمضاعفة النتائج والفائدة . إذا نظرت إلى المخطط ١٦ ، سترى كيف أنه بجهازين ستستطيع تحفيز نقاط ردود الأفعال المنعكسة لمعظم الغدد والأعضاء على جانبي جسمك . فبضغط الجهازين بحزم على يديك كلتيهما ، ستشعر بالتوتر على كل عضلة في جسمك خاصة في العضلات الداخلية الواقعة حول أعضائك وغددك .

ولن تفيد تمارين ردود الأفعال المنعكسة للجزء السفلي من جسمك المنطقة القطنية السفلية فقط ، ولكنها ستفيد أيضاً المثانة والقناة البولية . كما ستفيد الأعضاء التناسلية لدرجة أن العديد من الأشخاص سيتجدد اهتمامهم بالجنس كما لو أن شبابهم قد تجدد مرة أخرى .

تحذير : لا تزد في التدليك في الأسبوع الأول وإلا ستصبح ضعيفاً جداً وستشعر بأن خللاً ما قد أصاب أعضاءك .

مارس التمرين مرة واحدة يومياً أول يومين . ثم كرره مرتين يومياً لمدة يومين وهكذا ، حتى تعود عضلاتك إلى طبيعتها . واعلم أن المبالغة في التدليك في البداية يشبه المبالغة في أداء التمارين الرياضية على الساقين والذراعين والتي تؤدي إلى الإصابة بشد عضلي . تجنب الإصابة بهذا الشد في العضلات الداخلية ، لذا دلك بطريقة سلسة في أول أسبوع أو أسبوعين ، وستجد نفسك شخصاً جديداً وجميلاً .

Tongue Cleaner

لقد اعتمد الشرقيون طوال قرون عديدة ـ قبل أن تظهر منظفات الفم الحديثة ـ على طريقة طبيعية لتنظيف اللسان للمحافظة على نفس نظيف ومنعش . أنت أيضاً يمكنك أن تستخدم A Tongue Cleaner لإزالة القشور المترسبة التي تسبب الرائحة الكريهة . إنه يزيل ما لا تستطيع الفرشاة أن

تزيله ! لأن فرشاة أسنانك لم تُصمم لتنظيف لسانك . استخدم منظف اللسان (Tongue Cleaner) بعد استخدام الفرشاة . حيث إن فرشاة الأسنان ومنظف اللسان يكونان ضروريان للحصول على نظافة كاملة للفم .

قبل أن تستخدم منظف اللسان ، عقمه في ماء مغلي لخمس دقائق أو ضعه في غسالة أطباق أوتوماتيكية .

أمسك طرفي منظف اللسان على أن يشير الجزء الأوسط المنحني منه إلى فمك . مد لسانك للخارج واكشط السطح العلوي للسانك ببطء ورفق من الداخل إلى الخارج . انظر صورة ٢٤ . ثم ضع المنظف تحت مياه جارية للتخلص من الرواسب الملتصقة . الآن يمكنك أن ترى كيف أن لسانك لم يكن نظيفاً . كرر الكشط أربع أو خمس مرات كلما شعرت بأن هذا ضروري . بمجرد اعتيادك على التنظيف بمنظف اللسان ، اضبط ضغط حركة الكشط حسب حاجتك .

عقم منظف لسانك كل فترة معينة ، واعلم أنك ستكون قد أخليت بقواعد النظافة إذا شاركك في هذا المنظف فرد أو أفراد آخرين .

بعد استخدامك لمنظف اللسان لأول مرة ، ستجد أن لسانك قد يؤلمك لأسبوع أو أكثر . فلو حدث هذا فلا تنزعج . فلن تحدث أي نتائج سيئة . كما أن الأطفال يمكنهم استخدام منظف اللسان . ولكن تحت إشراف شخص بالغ .

Palm Massager

إن The Plam Massager هو كرة مطاطية صغيرة يستخدمها العديد من الأطباء لتقوية عضلات الذراعين . فهو يستخدم في العديد من المستشفيات لمساعدة من يعانون من التهاب المفاصل ، ومن يحاولون التغلب على الشلل متعدد الأسباب .

Reflex Comb

إن ضغط وتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة باستخدام الأصابع له نتائج مُرضية في معظم الأوقات ، ولكن في بعض الحالات يكون الجسم في حاجة إلى ضغط مستمر لعدة دقائق في كل مرة . لهذا استخدم المشط (Reflex Comb). يمكنك أيضاً استخدام أي نوع من الأمشاط في حالات الطوارئ ، ولكن اعلم أن

معظم الأمشاط مصنوعة من البلاستيك ، يمكن كسرها بسهولة أو جرح أصابعك أو يديك إذا ما ضغطت بشدة على أسنان المشط . ولهذا فإن الأطباء ينصحون باستخدام الأمشاط المعدنية عند العلاج بـرد الفعل المنعكس ، حيث يُعتقد أن الاهتزازات في المعادن تكون مفيدة في تحفيز قوة الحياة . فبعض المعادن تطلق إشعاعات أو اهتزازات يكون من شأنها أن تحفز تيار قوة الحياة في جسمك .

إن المشط المعدني مفيد جداً لأنه يصل إلى نقاط ردود أفعال منعكسة عديدة في نفس الوقت . في صورة ٢٢ ، ستجد أطراف الأصابع مضغوطة على أسنان المشط بينما يضغط الإبهام على نهاية المشط . أسنان المشط يمكن استخدامها أيضاً في المنطقة الجلدية بين الأصابع . ويمكنك استخدام ظهر المشط للحصول على ضغط مستمر وقوى .

استخدامات أخرى لـ Reflex Comb

خذ المشط في يدك واضغط أسنانه على أطراف أصابعك ، ضاغطاً بإبهامك على نهاية المشط كما في صورة ٢٢ . فإذا كان لديك مشطان ، فاستخدمهما معا ، كلاً منهما في يد وذلك لكي تشعر بتجديد قوة الحياة داخلك .

جرب وضع أسنان المشط في أوضاع مختلفة . اضغط أسنانه على جميع جوانب إبهامك بحيث تضغط بالإبهام في الوقت نفسه على نهاية أسنان المشط . وسوف يحفز هذا التمرين غدتين مهمتين ، وهما الغدة النخامية والصنوبرية ، مما يجعلك تشعر بتجدد الطاقة فوراً . استخدم هذه الطريقة على كل أصابعك .

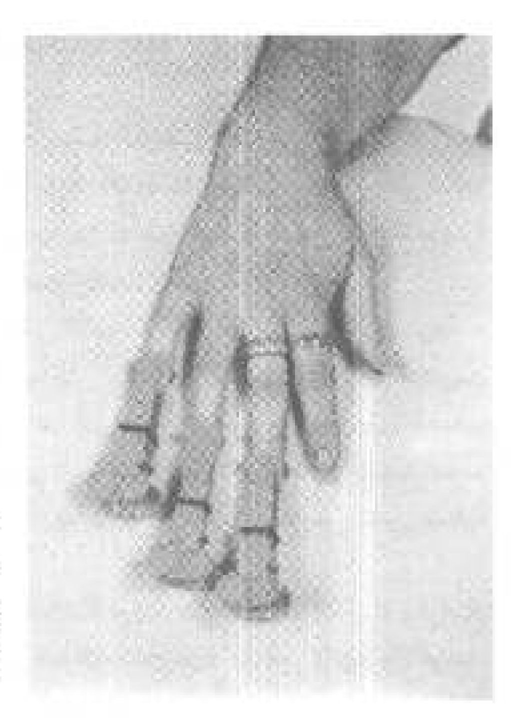
يمكنك أيضاً أن تستخدم مشط ردود الأفعال المنعكسة بفاعلية على قدميك . اضغط بالمشط على لبد عقبك لتصل إلى كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة في هذه المنطقة ، هابطاً بأسنان المشط ناحية مشط القدم ، مبقياً الأسنان ضاغطة تحت المنطقة المثلثة للعقب . استمر في الضغط على كل الأماكن المؤلمة وعد إلى رقم ٧ ، ثم توقف عن الضغط واضغط مرة أخرى . كرر هذا من ثلاث إلى خمس مرات .

Reflex Clamps

لقد استُخدِمت مشابك الغسيل والأربطة المطاطية للضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة . لكن أجهزة Reflex Clamps متاحة الآن ، وهي أكثر أماناً وراحة ، وأسهل في الاستخدام . فالعديد من الأطباء قد استخدموا هذه الأجهزة البسيطة لتخدير أجزاء مختلفة من الجسم ولشفاء العديد من الأمراض .

يساعد وضع Reflex Clamps على الأصابع في تخفيف الآلام بسرعة ، وفي حالات كثيرة تقضي على الألم نهائياً . وقد أكد الطبيب والكاتب " إدوين باورز " أن : " العلاج بالضغط يميزه عن أي طريقة أخرى من طرق تخفيف الألم - وفقاً لما تم إثباته - أنه بعكس المستحضرات الأفيونية أو المسكنات : فالضغط على نقطة رد الفعل المنعكس لا يسكن الألم فقط بل يقضي على سبب الألم أيضاً " .

في صورة ٧٦ لاحظ أن Reflex clambs توجد على الإصبع الثالث والرابع والخامس في اليد اليمنى ، مما يحفز الحافة الخارجية للرأس واليد والأعضاء الموجودة على الجانب الأيمن من الجسم . لكن إذا ما وضعت هذه المشابك (Clamps) على إبهام اليد اليسرى والإصبع الثاني والثالث من نفس اليد (انظر صورة ٥٣) ، فإنك ستعالج الجزء المركزي للجانب الأيسر من الرأس والأعضاء المقابلة له .



صـــورة ٧٦ : توضـــح وضـــع Reflex Clamps على الإصبع الثالث والرابع والخامس لتحفيز وتخدير الجزء الخارجي من الرأس والجسم .

إن هذه المشابك الخاصة تُبقي الضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، وبذلك تستطيع أن تتحكم في العديد من نقاط ردود الأفعال المنعكسة المختلفة في نفس الوقت بدلاً من نقطة رد فعل منعكس واحدة في كل مرة . وسوف تمكنك هذه المشابك أيضاً من سرعة السيطرة على الآلام والأمراض بطريقة أفضل والتحكم في الألم والمرض خاصة إن كنت مريضاً جداً ويمنعك الألم من الضغط على كل نقطة بأصابعك لمدة طويلة . يمكن استخدام هذه المشابك على إصبع واحد أو على عدة أصابع في كل مرة . ويمكنك استخدامها أيضاً على شحمتي أذنيك أو على المناطق الجلدية الواقعة بين الأصابع . انظر صورة ١٩ و ٣٧ . ويمكن استخدامها أيضاً على أصابع القدم .

استخدام Reflex Clamps للنشاط والحيوية

عزيزتي السيدة " كارتر " :

لا أستطيع أن أخبرك عن مدى السعادة التي غمرتني عندما استخدمت Reflex Clamps لأول مرة . فعندما أضعها على أصابع قدمي ، أشعر بأنها تحفز أعضائي الداخلية وتحسن من معدل نشاطي وحيوتي بنسبة ١٠٠٪ على أقل تقدير .

ل.س.

Tongue Depressor or Probe

إن هذا الجهاز يحل الكثير من مشاكل الصحة . فالضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة على اللسان يوقف الصداع وآلام الأسنان وآلام البطن وآلام الحيض وآلام الحلق وشكاوى أخرى كثيرة . انظر صورة ٢٣ . يجب دائماً أن تحتفظ بهذا الجهاز بحوزتك لكي تستخدمه في الحالات الطارئة الفاجئة . تحذير : إذا كنتِ حاملاً فلا تستخدمي هذا الجهاز . فهو يرخي الأعضاء التناسلية ويمكن أن يسبب الإجهاض .

الفرشاة السلكية تحفز ردود الأفعال المنعكسة

عندما تنقر نقاط ردود الأفعال المنعكسة برفق مستخدماً فرشاة سلكية ، فإنك تحفز بذلك قوة الحياة الكهربية لتتحول إلى أفعال في المكان الذى عملت عليه . الفرشاة ليست مفيدة فقط لتمشيط شعرك ، ولكنها أيضاً تستخدم كما أوضحت لك لتنقر على رأسك وأجزاء أخرى من جسمك ، فهي تستطيع أن تحفز كيانك كله وتبث فيه الطاقة والحيوية . انظر صورة ١٢ .

معجزة النسخة المصغرة من منصة القفز

إن التمرين على هذا المنصة (Trampoline) يحفز كل خلية في جسمك ، ويعيد التحفيز مرة تلو الأخرى ، أى مئات المرات في الدقيقة . فيقوى هذا التحفيز جميع الخلايا . فحركات الجذب والإرخاء هذه لكل خلايا جسمك في وقت واحد تساعد الخلايا على أن تصبح صلبة وقوية .

يقول د. " هينرى سافاج " : " لم أجد في سنوات ممارستي للطب والتي تبلغ ٣٥ عاماً أى تمرين يفيد جسم الإنسان أكثر من تمرين القفز هذا " .

كما أنني لا أعلم أية طريقة أخرى تبنى جسمك وتبقيه في صحة ممتازة مثل طريقة تحفيز نمو خلايا سليمة باستخدام الطريقة الجامعة بين رد الفعل المنعكس والقفز على المنصة هذه .

روافع الفراش

إن الكثير من الناس يرفعون طرفي مؤخرة الفراش لكي يناموا ورءوسهم منخفضة وبهذه الطريقة - ولفترة معينة - يعكسون وضع الجاذبية لأجسامهم . ولأن وضع الجاذبية الطبيعي الذى نبقى عليه طوال النهار هو الذى يسبب تقدم العمر حيث تصبح خلايا الجسم ضعيفة وتبدأ أنسجة الجسم في الترهل لأسفل - وحتى عظامنا تبدأ في الانكماش نتيجة اتجاه الجاذبية السفلى هذا . لهذا فأنت تحتاج لأن تُبقى رأسك منخفضة عن قلبك جزءاً من الوقت على الأقل. لذا ارفع فراشك من ناحية الأقدام ٣ أو ٦ بوصات لتعكس عملية الشيخوخة .

رد الفعل المنعكس وحيواناتك الأليفة

تعد الحيوانات إحدى عجائب الطبيعة فهى محبة لنا ، ولا تقوم بانتقادنا طوال الوقت كما يفعل الآخرون . كما أنك تستطيع أن تلمسها أو ترعاها فى أى وقت كما تشاء ، وقد تم إثبات أن هذا يعد شفاء فعالاً لأجسامنا وأرواحنا .

فلا يمكن إغفال المساهمات الإيجابية التى تقدمها الحيوانات الأليفة . فمجرد لمسة من الحيوان تقلل آثار التوتر وتخفف الألم . فالحيوان سيشغل بالك بطريقة كبيرة . فعلى سبيل المثال هل سبق وشاهدت جرواً صغيراً أو هرة تهز ذيلها أو تثب على حقيبة ؟ لو حدث هذا ، فإنك على الأغلب لن تستطيع إلا أن تضحك . إن لروح الدعابة تأثير كبير في التخفيف من وطأة المرض والتوتر والاكتئاب .

لقد نظمت كلية الطب البيطرى فى " واشنطن " برامج معينة يتشارك فيها الأشخاص والحيوانات يستطيع المعاقون من خلالها امتطاء الخيول . فعندما يمتطى الشخص المقعد حصاناً ، يجلس في وضع أعلى من أى شخص آخر مما يبث فيه شعوراً بالقوة والسعادة . وهذا يخلق رابطة قوية بين الأشخاص والحيوانات ، وتجعل هذه الرابطة حياة المعاقين أكثر احتمالاً .

الحيوان الأليف هو خير علاج للإنسان الوحيد

إن حب الحيوانات يلعب دوراً كبيراً في حياة الكثيرين . فلدى العديد من الأشخاص تحل الحيوانات محل الأطفال الذين غادروا المنزل أو الأطفال الذين

لم يرزقوا بهم بعد . لذا يجب على كل شخص أن يكون بصحبة حيوان أليف ، ونوع هذا الحيوان لن يشكل فارقاً كبيراً ، فالمهم أن يكون كائن حي فقط !

ولقد أثبتت الأبحاث العلمية أن المصابين بالأمراض القلبية يعيشون مدة أطول في حالة إذا ما كان لديهم حيوان يحبونه ويبقون في صحبته . إن الحيوان الأليف هو أفضل دواء للشخص الوحيد ، فكل الحيوانات الأليفة على اختلاف أنواعها تعد ذكية إلى حد ما . وعلى الرغم من أن المخ لدى بعضها يكون صغيراً جداً ، إلا أن ردود أفعالها تجاه حبك ورعايتك ستدهشك . لقد كنت أملك كل أنواع الحيوانات الأليفة التي تستطيع أن تتصورها ، ولقد ارتبطت بها جميعاً بما في ذلك العنكبوت الذي جعلتني أمي المريضة احتفظ به في المطبخ لمدة طويلة عندما لم يكن لدي حيوان أليف لأحبه . ويثبت العلم الآن أن كل الكائنات الحية تتمتع بذكاء عال ، وهذا سر استجابتها للرعاية والحب الذي نغمرها به .

كيف يساعد علم رد الفعل المنعكس حيواناتك

عندما تصبح حيواناتك مريضة ، جرب رد الفعل المنعكس . استخدم نفس الطرق التي شرحتها لك من قبل في هذا الكتاب . ابحث عن مناطق مؤلمة في جميع أنحاء جسم الحيوان ، خاصة في لبدى قدميه . عندما يجفل الحيوان ، فهذا يعني أنك وجدت رد فعل منعكس لعضو أو غدة لا تعمل بكفاءة أو جرح في مكان ما في جسمه . فقط اضغط بحركة دائرية بإصبعك أو بإبهامك على النقطة المؤلمة بالقدر الذي يسمح لك الحيوان به . يبدو وكأن الحيوانات تعي ما تحاول فعله ، ولذا فسوف تتركك تقوم بعملك ، حتى لو كان الضغط مؤلماً . لكن لو بدا الحيوان المريض غير مرحب بما تفعله ، فاحترم رغباته واتركه للراحة .

عندما تطبق التدليك برد الفعل المنعكس على حيوانك لأول مرة ، دلك ببطء . وقد يكون مفيداً أن تبدأ بالتدليك برفق على الأماكن التي تعلم أنه سيستمتع بتدليكها ، مثل النقاط المحيطة برأسه ، وخديه ، وتحت ذقنه ، وعلى الرقبة ، والظهر ، والذيل (بالإضافة إلى ذلك بالنسبة للكلاب بمعدتهم ومنطقة الأربية (أصل الفخذ) . عندما يسترخي حيوانك ويبدو واثقاً بك ، خذ إحدى ساقيه الأماميتين واضغط ببطء وبرفق على قمة وقاع قدمه . اعمل على

نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة بين كل منطقة ممتلئة وأخرى ، ثم ادر كل إصبع من أصابعه بين إبهامك وسبابتك عدة مرات . اعمل على الأوتار ونقاط ردود الأفعال المنعكسة صاعداً خلال الساق . من الأفضل أن تثبت ساقه بإحدى يديك بينما تعمل باليد الأخرى . اضغط أعلى وحول الساق كلها ، واعمل عبر الأوتار والعضلات المتصلة بها مع إبداء المزيد من الاهتمام للمعصم (يقع بالقرب من البرثن) ومفاصل المرفق . دلك برفق . كرر التدليك على القدم والساق الخلفية .

والآن وباستخدام كلتا يديك ، امسك سيقان حيوانك الأربع واقلبه على جانبه الآخر . دلك من جديد قدم ساقه الأمامية واعمل صاعداً . كرر نفس الخطوات على ساقه الخلفية ، حتى تصل إلى قاعدة الذيل . اعمل على كل منطقة بحركة دائرية ضاغطة .

يمكنك أن تعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في أجزاء أخرى من حيواناتك بنفس الطريقة . وتذكر أنك تعمل بالفعل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة تحت البشرة ، لذا لا تدلك فقط سطح البشرة . هدئ حيوانك بأن تستخدم أطراف أصابعك معاً وتدلك في حركات دائرية صغيرة هابطاً على جوانب العمود الفقري (لا تضغط على الفقرات نفسها) . إذا رأيت حيوانك يجفل عندما تضغط نقاط معينة ، تمهل ، فقد تكون هذه النقاط مؤلمة جداً .

إذا وجدت منطقة معينة يجعل الضغط عليها جسم حيوانك مضطرباً ، فسيكون كل ما عليك فعله هو العمل على نقطة رد الفعل المنعكس المقابلة لها لكي يتدفق سريان طاقة الحياة إلى المنطقة التي لا تعمل بكفاءة . فإذا كنت تعمل على منطقة تبدو مؤلمة أو حساسة ، أو إذا كانت أحد أطراف الحيوان ضعيفة ، فقط افرك يديك معاً ثم ضعهما فوق هذه المنطقة الضعيفة لدقيقة ، وذلك لكي تصل الطاقة والدفء إليها . يمكنك أيضاً أن تتحدث إلى الحيوان وتشجعه ليتحسن ويتعافى بطريقة سريعة .

إن تربية حيوان أليف تعد مظهراً من مظاهر الرفاهية ؛ فهو يعتمد فقط عليك لكي يظل على قيد الحياة ، لذا ترفق به ، لأنه يستحق حياة جيدة .

لمسة أخيرة جميلة

بعد أن تنتهي من جلسة ردود الأفعال المنعكسة ، عليك بلمس حيوانك بطريقة لطيفة من رأسه إلى أصابعه ، ويمكنك أن تبدأ من المنطقة المواجهة للجزء العلوي منه . حرك يديك برفق على قمة رأسه ، ثم خلال الرقبة ، ثم خلال الظهر هابطاً إلى الأرداف ، ثم هابطاً إلى الجزء الخلفي للساق حتى تصل إلى كف الحيوان . ثم اضرب واضغط بإحدى أو كلتا يديك ببطء خمس مرات . ويمكنك أن تقلب حيوانك وتفعل نفس الشيء على جانبه الآخر . سيصبح حيوانك الأليف مسترخياً تماماً .

إنني أتلقى خطابات عديدة من أشخاص استخدموا رد الفعل المنعكس لكي يساعدوا حيواناتهم الأليفة في التغلب على أمراض لم يستطع الأطباء البيطريون معالجتها . ففي العديد من الحالات ، تدل الحيوانات أصحابها على نقاط ردود الأفعال المنعكسة التي تحتاج إلى التحفيز عن طريق عض أو حك بعض الأماكن . وقد كتب لي السيد " ج " لكي يخبرني عن نجاحه في علاج كلب حراسته من مرض غير معروف .

علاج كلب حراسة أصيل

عزيزتي السيدة " كارتر " :

إن " بوراكس " كلب دانمركي أصيل ، عمره ست سنوات ، كان يتمتع بصحة جيدة ، حتى الشهر الماضي ، وهو كلب حراسة مهم جداً لعملنا ، بالإضافة إلى أن عائلتي تتمتع بصحبته .

في صباح أحد الأيام عندما ذهبت لفناء المنزل ، لم يأت " بوراكس " لإلقاء التحية على كعادته ، وعندما ذهبت إليه وجدته مستلقياً ومريضاً وجسمه يرتعش .

وأسرعت به إلى الطبيب البيطري ، وبعد فحص دقيق لم يجد الطبيب البيطري به ما يسوء ، لكنه رغب في إجراء عملية استكشافية له . لكنني رفضت وحملت الكلب للمنزل لكي أمنح الطبيعة الفرصة لتعالجه .

كان الطبيب البيطري قد قال إن الحيوانات تعالج نفسها بنفسها في بعض الأحيان . لكن الكلب كان مريضاً منذ عدة أيام ، ولم يبدو أنه يتحسن أو حتى

تزداد حالته سوءاً ، كان فقط يرقد بهدوء . بدأت أراقبه ولاحظت أنه كثيراً ما كان يلف ويحاول حك ظهره على قمة بيته الخشبي . لذا فكرت في علم رد الفعل المنعكس والأمور الرائعة التي ذكرتيها عن الحيوانات في كتابك . فبدأت أتحسس ظهر " بوراكس " باحثاً عن النقاط المؤلمة . ضغطت بيدي على جانبي ظهره هابطاً إلى أسفل هذه الجوانب ، باحثاً عن نقطة رد فعل منعكس مؤلمة . بدا وكأنه يعي ما كنت أفعله واستمر في التحرك حولي . موجهاً جانبه الأيمن باتجاهي . اهتممت بهذا الجانب ، وبثقة توصلت إلى نقطة جعلته يجفل ويتذمر . فأدركت أنني وجدت سبب مرضه . عملت على هذه المنطقة برفق في البداية ، وعندما اختفى الألم عملت عليها بقوة أكبر .

ضغطت بشكل دائري بأصابعي عدة مرات في هذا النهار ، وفي المساء ، كان قادراً على الوقوف وتحريك ذيله وتناول الطعام . وفي غضون يومين ، أصبح كسابق عهده، يمرح ويلعب مع الأطفال. لم نعلم أبداً حقيقة مشكلة " بوراكس " ، ولكنني واثق من أنه كان سيصاب بسوء لو لم استخدم رد الفعل المنعكس عليه . لقد أنقذت حياة كلبنا المحبوب الرائع ولا نجد كلمات تعبر عن مدى امتناننا لك .

شكراً وليباركك الله :

ـ السيد . ج .

عزيزتي السيدة " كارتر " :

أريد أن أخبرك عن كلبي الصغير وعن رد الفعل المنعكس . فقد لاحظت أن الكلب كان دائماً ما يلعق ويعض قدمه اليسرى . لذا فكرت في أنه من الأفضل أن أفحصها وأرى ما بها .

لم أستطع أن أجد ما يسوء في قدمه . فحصت أصابع قدمه ، وقدمه ، وساقه . وعندما فحصته مرة أخرى بعد ذلك . اكتشفت أن القطة قد خدشت عينه ، وأن هناك جرحاً كبيراً في عينه .

أخذته إلى الطبيب البيطري ، والذي أعطاني بعض النقاط لأضعها له في عينه . ولكن كلبي استمر يلعق ويعض قدمه في نفس الجانب الذي تقع به عينه المجروحة . بعد ذلك ، عملت على نقاط ردود الأفعال المنعكسة على قدمه عدة مرات ، وسرعان ما شفيت عينه تماماً بعد ذلك .

لقد تأكدت بعد هذه التجربة أن الحيوانات تتجه بطريقة غريزية إلى رد الفعل المنعكس لعلاج أمراضها . لذا قد يكون من الحكمة أن تفحص حيوانك الأليف عندما تراه يلعق أو يعض قدمه . فقد يكون يحاول علاج مشكلة فى مكان آخر فى جسمه .

شكراً لك ، وليباركك الله من أجل ما علمتيه لنا عن رد الفعل المنعكس .

المخلصة

ـ السيدة . ج . و .

عزيزتى السيدة " كارتر " :

بعدما شاهدت أشرطة الفيديو والكتب الخاصة بك ، أشعر أننى على معرفة وثيقة بك ! أريد فقط أن أقص عليك كيف ساعد رد الفعل المنعكس أحد أفراد عائلتي وهو " روجر " . إنه كلب صيد ذهبي جميل لكنه بدأ يعاني أعراض الشيخوخة . فبدأ ينام معظم الوقت ، وبدأت ساقيه الخلفيتان تتيبسان . وكان مظهره العام يدل على الكسل والخمول .

استخدمنا رد الفعل المنعكس بشكل مكثف على كفيه مرة يومياً . فكنا نعمل على كل كف لمدة دقيقة واحدة ، ثم نعمل على الآخر . وكانت الجلسة تستمر لمدة خمس دقائق فقط . وقد أضفنا أيضاً ملعقة من الخميرة بيرة إلى طعامه وأعطيناه قرص وجبة عظام مرة فى اليوم . و " روجر " الآن يلعب معنا بعدما اختفت جميع علامات التيبس منه . إنه شيء رائع حقاً أن يعود الكلب كعضو " نشيط " فى عائلتنا مرة أخرى .

لك جزيل الشكر لما علمتيه لنا .

ـ ت . ج .

رد الفعل المنعكس يساعد كلب شهير

عزيزتى السيدة " كارتر " :

بعد التوجيه والكثير من الرعاية والعناية أصبحت كلبتى نجمة شهيرة فى عروض الكلاب . وعندما أنجبت جراء صغيرة ، احتفظت صديقتي بإحداها . وقد استطعنا بالمثابرة تدريب جرو آخر هو " موفين " . وقد أصبح نجماً شهيراً هو

الآخر . يبلغ " موفين " الآن الخامسة عشر من عمره . ولقد استخدمت رد الفعل المنعكس في الأسبوع الماضي معه . ولقد كانت صديقتي سعيدة للغاية عندما استطاعت حجز جلستين علاجيتين برد الفعل المنعكس مرتين أسبوعياً لها ولكلبها .

- ب . س .

لذا فإن لم تكن حيواناتك الأليفة على ما يرام ، فاستخدم رد الفعل المنعكس معها لكي تتدفق دماؤها بشكل أفضل ولكي تصبح أكثر صحة واسترخاء . فالجلسات المنتظمة ستقوي الرابطة العاطفية بينك وبين حيواناتك الأليفة . فالحيوانات رفقاؤنا ، وتبث فينا شعوراً بالراحة عندما نلمسها ، لذا تأكد أن من يملك حيواناً أليفاً ، يملك أسرة كاملة .



الخاتمة

عالج نفسك وجيرانك

لقد أوضحت لك في هذا الكتاب العديد من الطرق الطبيعية للعلاج من أبسط أنواع الصداع وحتى أخطر الأمراض المزمنة .

إنني لم أقم بتأليف هذا الكتاب لكي تقرأه ثم تقوم بوضعه في أحد أركان المكتبة . ولكنني أريدك أن تستخدمه بشكل يومي على نفسك وأقاربك وجيرانك .

لقد كرست حياتي للبحث لكي أتمكن من إعطاء أي رجل أو امرأة أو طفل وحتى الحيوانات طرق طبيعية بسيطة وغير ضارة ليعيشوا حياة خالية من الآلام والأمراض . لذا فإنني أريدك أن تفهم وتتعلم كيفية استخدام الهبة التي منحنا الله إياها وهي علم رد الفعل المنعكس للحصول على الصحة الكاملة .

إنه لمن المستحيل أن أقوم بتوضيح جميع الطرق الطبيعية الهائلة للشفاء والتي اكتشفتها على مدار سنوات بحثي في جميع أنحاء العالم في كتاب واحد .

ويمكنني القول بصدق أنه أثناء سفري وأبحاثي هنا وفي الخارج لم أجد طريقة للعلاج يمكن مقارنتها بقوى الشفاء الموجودة في رد الفعل المنعكس .

وعلى الرغم من أنني قد أوضحت بعض الطرق الأخرى الطبيعية للعلاج وذلك لاستخدامها مع رد الفعل المنعكس ، إلا أنني أريدك أن تعلم أن رد الفعل المنعكس هو الأساس للحصول على الشفاء بطريقة طبيعية من أي ألم أو مرض ، وذلك بشرط أن يتم تنفيذه كما تم شرحه . على الرغم من أن هذا الكتاب يتعامل مع بعض العوامل المادية للحصول على الصحة والخلو من الألم ، إلا أنه يجب أن تضع في ذهنك الغرض الحقيقي من وراء الحصول على حياة صحية وهو

معرفة الهدف السامي الذي خُلقنا من أجله . فقد تفقد الصحة الجيدة أثرها إذا لم تكن روحنا صافية . إن حياتنا على هذا الكوكب ما هي إلا فترة تعليمية لكي تمنحنا الفرصة لتنمية صفاتنا الإنسانية .

ومن خلال التوجيهات المذكورة بهذا الكتاب وكتبي السابقة عن تدليك القدم واليد ، يمكنك استخدام قوى الشفاء الطبيعية على نفسك وعلى هؤلاء ممن يبكون من الألم واليأس وذلك بطريقة بسيطة ألا وهي الضغط على بعض النقاط الكهربية الموجودة في جميع أجزاء جسمك . وعلى الرغم من أن الأجسام المختلفة تتطلب علاجات وفيتامينات مختلفة ، إلا أن علم رد الفعل المنعكس يمكن العمل به على جميع الأجسام .

لقد أعطيتك مفتاح قوى الشفاء . فعليك بفتح الباب والدخول لعلاج نفسك وجيرانك .



صورة ٧٧ : مساعدة الآخرين ليتعلموا كيفية تجديد الصحة والحيوية والشباب .

الفهرس

